Mente

Meta Title: Mente | MisterFarma

Meta Description: Risparmia sugli integratori per la stanchezza mentale con la farmacia online autorizzata di MisterFarma. Consegna in 24-48 ore. Ottieni la spedizione gratuita

<https://www.misterfarma.it/cat-36-mente>

**Mente**

In alcuni particolari periodi, in cui studio e lavoro diventano più impegnativi e si accumula maggiore stress, **la mente può sentirsi affaticata**. Le **performance cognitive e la concentrazione** possono quindi peggiorare e anche l'intero organismo potrebbe risentirne di questo momento intenso e carico.

Se ti sembra di **avvertire stanchezza mentale** potresti riscontrare anche i seguenti sintomi:

* Cerchio alla testa
* Dolori muscolari
* Irritabilità
* Fame nervosa o nausea
* Disturbi gastrointestinali
* Emotività
* Insonnia
* Ansia

Oltre a un periodo di maggiore intensità lavorativa o di studio, e quindi a maggiore stress, anche una vita sregolata (dormire poco, alimentazione squilibrata) può indurre a **stanchezza mentale**. Così come il procrastinare, perché allontanando o rimandando l'impegno, aumenta l'ansia.

Per cui il primo passo è condurre uno stile di vita più equilibrato ma anche trovare il supporto di **adeguati integratori per la stanchezza mentale**. Le formule di questi integratori favoriscono anche la **funzione cognitiva e la memoria**.

## Gli integratori per la stanchezza mentale perché sono utili

Quando ci si trova in questi periodi di maggiore stress, gli **integratori per la stanchezza mentale** offrono un mix di nutrienti adatti a questa condizione. Le formule sono, infatti, a base di **Vitamina B6**, che contribuisce a ridurre l'affaticamento, ma anche di **eleuterococco**, che favorisce la memoria e le funzioni cognitive.

### Quali sono i migliori integratori per la stanchezza mentale e fisica

Quando si avverte un calo generale dell'energia e le funzioni cognitive iniziano a mostrare affaticamento, è bene ritrovare il proprio equilibrio. Se seguire uno stile di vita più salutare può non avere effetti positivi immediati, con l'aiuto di alcuni **integratori per la stanchezza mentale e fisica** è possibile ottenere prima dei risultati. Infatti questo stato di affaticamento generale può causare anche disturbi di concentrazione e vuoti di memoria che influenzano le quotidiane attività. Grazie agli **integratori per stanchezza mentale e fisica**, è possibile dare all'organismo quei nutrienti di cui necessita in questi momenti di intensa attività lavorativa, fisica e di studio. Si nota , infatti, in questi periodi, un aumentato fabbisogno di alcuni elementi. Sullo **Shop MisterFarma, farmacia online autorizzata**, puoi scegliere tra varie tipologie di **integratori per stanchezza mentale e fisica**, la cui formula prevede proprio la presenza di questi elementi (minerali, vitamine, estratti vegetali).

#### Perché acquistare integratori per stanchezza mentale e fisica sullo Shop MisterFarma

Sullo **Shop online MisterFarma**, oltre a un'ampia scelta di formule e formati, potrai acquistare gli integratori avvalendoti della possibilità di ricevere la **spedizione gratuita e la consegna entro 24/48 ore**. Il nostro Servizio Clienti è disponibile per qualsiasi informazione tu abbia bisogno sugli integratori o le modalità di acquisto.