

SPEAKER PER IL PUBBLICO CORPORATE

Parlo di longevità e
performance al mondo
finanziario, assicurativo,
consulenziale e legale.

D.ssa Federica Almondo

Le Masterclass della D.ssa Federica Almondo
per board, top management, reti di vendita,
serate ed eventi con i top clients.



Bio

Tre tagli pronti all'uso: il primo per il programma di sala, il secondo per il sito dell'organizzatore, il terzo per la presentazione dal palco. Copiare e incollare senza riscrivere.

BIO BREVE · PROGRAMMA DI SALA

Specialista in Scienza dell'Alimentazione, esperta in Wellbeing e Longevity. Co-fondatrice di Cerva 16, primo centro di medicina anti-aging di Milano, riconosciuto da Forbes come Small Giant. Responsabile delle aree Nutrizione e Longevity in Image Regenerative Clinic — Milano | St. Moritz. Tiene la rubrica settimanale di nutrizione e longevità su iO Donna / Corriere della Sera.

~350 caratteri

BIO MEDIA · SITO E COMUNICAZIONI

La D.ssa Federica Almondo è specialista in Scienza dell'Alimentazione ed esperta in Wellbeing e Longevity. Nel 2020 ha co-fondato Cerva 16, primo centro di medicina anti-aging di Milano, riconosciuto da Forbes come Small Giant; oggi è responsabile delle aree Nutrizione e Longevity in Image Regenerative Clinic — Milano | St. Moritz.

Porta in azienda le sue Masterclass: interventi medico-scientifici su longevità, nutrizione, sonno, performance cognitiva e gestione dello stress, costruiti per board, top management, reti di vendita ed eventi clienti. Tiene la rubrica settimanale di nutrizione e longevità su iO Donna / Corriere della Sera ed è ospite ricorrente di testate radio-televisive.

~800 caratteri

BIO ESTESA · PRESENTAZIONE DAL PALCO

La D.ssa Federica Almondo è specialista in Scienza dell'Alimentazione ed esperta in Wellbeing e Longevity. Nel 2020 ha co-fondato Cerva 16, primo centro di medicina anti-aging di Milano, riconosciuto da Forbes come Small Giant. Oggi è responsabile delle aree Nutrizione e Longevity in Image Regenerative Clinic — Milano | St. Moritz.

Ha una formazione di alta specializzazione in Nutraceutica, Nutrigenomica, Nutrigenetica, Epigenetica, Metabolomica e Medicina Anti-aging (A.M.I.A. / I.L.S.A.), Terapie Chetogeniche, Medicina Sistemica e Medicina Funzionale Integrata, con un Master di I livello in Psico Neuro Endocrino Immunologia (P.N.E.I.) e la Scuola del Microbioma di Torino. È specializzata in salute della donna, menopausa, salute intestinale, performance, gestione dello stress e alterazioni ormonali e del metabolismo.

Per il pubblico corporate porta in azienda le sue Masterclass — coaching medico-scientifico dei top manager che eccellono senza esaurirsi — con interventi su longevità, nutrizione, sonno, performance cognitiva e gestione dello stress rivolti a board, top management, reti di vendita ed eventi clienti. Tiene la rubrica settimanale di nutrizione e longevità su iO Donna / Corriere della Sera ed è ospite ricorrente di testate radio-televisive.

~1.500 caratteri

In sintesi

SPECIALIZZAZIONE

Scienza dell'Alimentazione. Esperta in medicina funzionale sistemica e della longevità

RUOLO ATTUALE

Responsabile aree Nutrizione e Longevity — Image Regenerative Clinic, Milano | St. Moritz

ALTA FORMAZIONE

Nutraceutica · Nutrigenomica · Nutrigenetica · Epigenetica · Metabolomica · Medicina Anti-aging (A.M.I.A. / I.L.S.A.) · Terapie Chetogeniche · Medicina Funzionale Integrata · Master P.N.E.I. · Scuola del Microbioma, Torino

AREE CLINICHE

Salute della donna e menopausa · Salute intestinale · Performance · Gestione dello stress · Alterazioni ormonali e metaboliche

IMPRENDITORIA

Co-fondatrice di Cerva 16 (2020), primo centro di medicina anti-aging di Milano — Forbes Small Giant

MEDIA

Rubrica settimanale di nutrizione e longevità su iO Donna / Corriere della Sera. Ospite ricorrente di testate radio-televisive

LINGUA

Italiano

Il cliente sceglie innanzitutto il tema portante

Prima del Catalogo, tre chiavi di lettura. In fase di brief si sceglie il tema più adatto al pubblico e agli obiettivi da raggiungere; le 6 Masterclass si scelgono poi di conseguenza.

01

FRAMING BASE

Capitale biologico

“La salute è un patrimonio che si amministra, non che si eredita.”

Per audience eterogenee: welfare day, convention miste, eventi clienti generalisti. È l'arco d'ingresso — non chiede al pubblico di riconoscersi in un problema, apre un tema che riguarda tutti.

AGGANCIA

Longevity Foundation · Nutrition & Energy · Sonno e Ritmi Circadiani

02

FRAMING PREMIUM

Performance, energia, gestione dello stress

“Come i top manager continuano a rendere ai massimi livelli senza consumarsi.”

Per C-level, board, partner assemblies, eventi clienti del private banking. È l'arco che vende: parla di rendimento, non di benessere, e usa il lessico che il buyer usa già.

AGGANCIA

Performance Cognitiva · Biohacking Avanzato · Work-life Reboot

03

WHITE SPACE

Menopausa & longevità femminile

“Il tema più chiesto dalle donne executive e il meno servito da speaker credibili.”

Per programmi D&I, women network, private banking al femminile. Non è una nicchia: è l'arco con meno concorrenti credibili e il maggior valore percepito dal committente.

AGGANCIA

Tutte e sei, in versione adattata

Il Catalogo delle Masterclass, sempre cucite su misura

Sei contenuti medico-scientifici pronti, ognuno di 1,5 ore, per gruppi da 10 a 30 partecipanti, onsite o online. Ogni masterclass parte da un copione collaudata e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente. Longevity Foundation è la porta d'ingresso al catalogo: le altre cinque approfondiscono singoli assi.

O1

Longevity Foundation

Healthspan vs Lifespan — la chiave di lettura scientifica della longevità per un pubblico executive e per la formazione.

IL PROBLEMA

La longevità è diventata mainstream, ma la conversazione confonde lifespan, healthspan, prevenzione e wellness. Per un pubblico executive il rischio è restare in superficie o inseguire l'ultima moda.

PROGRAMMA

- Lifespan vs Healthspan — la differenza che cambia tutto
- I driver validati: nutrizione, sonno, movimento, stress, microbiota, prevenzione
- Cosa dice la medicina della longevità nel 2026: evidenza contro speculazione
- Test e biomarcatori: cosa misurare davvero, cosa evitare
- Strategia individuale: da dove partire, come misurare nel tempo

PER CHI

Audience eterogenee, welfare day, convention miste, eventi clienti wealth e private banking, leadership program. Il talk più "onboarding" del catalogo.

+ Consapevolezza · + Chiarezza decisionale · – Confusione

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

O2

Nutrition & Energy

La nutrizione come leva strategica per energia, lucidità e performance.

IL PROBLEMA

Stanchezza persistente nonostante uno stile di vita corretto, cali di lucidità nelle fasi decisionali critiche. Segnali attribuiti solo allo stress, in realtà disallineamenti metabolici e nutrizionali.

PROGRAMMA

- Energia metabolica e cervello: glicemia, insulina, flessibilità metabolica, mitocondri
- Stanchezza "invisibile": infiammazione di basso grado, carenze, cortisolo
- Nutrizione funzionale per la performance: timing, macronutrienti, micronutrienti chiave
- Strategie anti-burnout: ridurre l'energy leakage, migliorare recupero e resilienza

PER CHI

Eventi clienti wealth e private banking, convention, onboarding di manager e partner, welfare day.

– Stress · + Energia · + Resilienza

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

O3

Sonno e Ritmi Circadiani

Il sonno come leva attiva di performance, resilienza e longevità, non come «tempo passivo».

IL PROBLEMA

Molti top manager convivono con una privazione di sonno «funzionale»: sostengono ritmi elevati con energia instabile. Il problema non è dormire poco, ma dormire fuori dal proprio cronotipo.

PROGRAMMA

- Ritmi circadiani e performance: l'orologio biologico e le finestre di massima resa
- Architettura del sonno e recupero: fasi, memoria, metabolismo, equilibrio ormonale
- Sistema nervoso e qualità del sonno: iperattivazione simpatica e downregulation
- Luce, ambiente e segnali circadiani: riallineare il ritmo sonno-veglia
- Tecnologia e monitoraggio: cosa misurare di qualità, frammentazione, recupero

PER CHI

Leadership program in banking, consulenza e legale; convention di area operations e trading; eventi clienti con focus longevity.

+ Qualità del sonno · + Energia · + Lucidità · + Resilienza

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

04

Performance Cognitiva

I fattori che compromettono lucidità, decision making e tenuta cognitiva nel tempo. I rimedi a misura di tutti.

IL PROBLEMA

Nei ruoli apicali il declino cognitivo arriva in modo silenzioso: meno concentrazione, più affaticabilità, decisioni complesse più faticose. Fattori normalizzati, impatto reale sulla performance.

PROGRAMMA

- Stress cronico e cervello: sistema limbico, corteccia prefrontale, funzioni esecutive
- Sovraccarico cognitivo e decisionale: effetti su performance e adattamento
- Fattori organizzativi e personali: tempo, delega, solitudine decisionale
- Consapevolezza e prevenzione: riconoscere i punti ciechi prima che diventino patologia
- Strategie correttive: regolazione emotiva, chiarezza decisionale, sostenibilità

PER CHI

Board, C-level, partner di studi legali e consulenza, top performer di ambienti ad alta complessità decisionale.

– Stress · + Lucidità · + Capacità cognitiva

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

05

Biohacking Avanzato

Sistema nervoso autonomo, mitocondri, ritmi biologici. Tutti i segreti della Peak-performance sostenibile.

IL PROBLEMA

Manager ad alta responsabilità percepiscono di «fare tutto giusto» senza i risultati attesi: energia instabile, sonno non rigenerante, stress continuo. Non è disciplina che manca, è un sistema biologico disallineato.

PROGRAMMA

- Sistema nervoso autonomo e flessibilità autonoma: HRV, tono vagale
- Biohacking naturale: respirazione con biofeedback, luce, micro-intervalli circadiani
- Biohacking tecnologico e supporto mitocondriale: luce rossa e NIR, sleep technology
- Metabolismo, nutrizione e stress biologico: timing, micronutrizione, infiammazione
- Biohacking & longevity applicati alla vita lavorativa

PER CHI

Top management, partner, board, leadership academy. Ottima per convention e kick-off in cui il tema "performance" domina l'agenda.

– Stress · + Energia · + Resilienza

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

06

Work-Life Reboot

Ripristinare energia, lucidità e capacità di recupero nei contesti ad alta performance.

IL PROBLEMA

Giornate ad alta intensità decisionale seguite da stanchezza persistente e sonno poco ristoratore. Il rischio è la performance apparente: i risultati tengono, a costo di un logoramento progressivo.

PROGRAMMA

- Gestione dell'energia e dei ritmi biologici: circadiani, sonno, tempi di recupero
- Stress cronico e sistema nervoso: regolazione autonoma e biofeedback respiratorio
- Nutrizione funzionale per la performance quotidiana
- Biohacking & longevity applicati al lavoro: prevenire il logorio da superlavoro

PER CHI

Welfare day, leadership program, convention aziendali, town hall trasversali.

– Stress · + Energia · + Lucidità

1,5 ore · gruppo 10–30 partecipanti · onsite / online

Un Talk, quattro livelli di ingaggio

La stessa Masterclass può essere un intervento singolo o diventare l'inizio di un rapporto strutturato. Scegliete il livello di ingaggio adatto ai vostri obiettivi — noi cuciamo il resto sulle vostre esigenze.

1

Talk singolo

Una masterclass da 1,5 ore, onsite o online. Il modo più semplice per introdurre Federica in azienda. Ideale per convention, welfare day, kick-off.

2

Talk + Q&A privato

Masterclass in plenaria + sessione riservata di Q&A con board o partner assembly (60–90 minuti). Contenuto per tutti, tempo dedicato ai decisori chiave.

3

Talk + content package

Masterclass + white paper firmato Federica + 3 video pillole distribuibili post-evento. L'evento diventa un asset di comunicazione per i 6 mesi successivi.

4

Scientific advisor annuale

2–4 interventi l'anno + supervisione scientifica di iniziative interne (welfare, contenuti clienti, health program). Da speaker a consulente scientifico di riferimento.

TRE MODALITÀ, UN UNICO METODO

Keynote

1,5 ore in plenaria per gruppi da 10 a 30 partecipanti. Convention, kick-off, welfare day, eventi clienti, town hall.

Workshop

Estensione interattiva della masterclass: casi reali, valutazioni guidate, take-away pratici. Per leadership program e sessioni riservate.

Webinar / online

Live online o registrato, per audience distribuite. Prova tecnica sempre inclusa nel giorno -2 prima del live.

Lingua: italiano. · Modalità: in presenza in tutta Italia, online ovunque.

1 · Brief

Call di 30 minuti con chi organizza: pubblico, obiettivi dell'evento, tono, vincoli di agenda.

2 · Adattamento

Scelta dell'arco narrativo e della masterclass, taglio del contenuto su settore e audience.

3 · Evento

Prova tecnica, intervento, Q&A. Onsite o online, sulla piattaforma scelta dal cliente.

4 · Dopo

Su richiesta, content package e follow-up: white paper firmato Federica e video pillole.

Requisiti tecnici

Quello che serve in sala perché l'intervento funzioni. Nulla di esotico: se un punto non è disponibile, si trova sempre un'alternativa in fase di brief.

Sala e pubblico

DURATA	1,5 ore. Formati estesi e workshop su richiesta
PARTECIPANTI	10–30 in aula; numeri superiori in plenaria, da concordare
DISPOSIZIONE	Platea o a ferro di cavallo. Podio non necessario
LUCE	Sala non completamente oscurata: serve contatto visivo con il pubblico

Audio

MICROFONO	Ad archetto o lavalier. In assenza, gelato a mano libera
IMPIANTO	Audio di sala tarato prima dell'ingresso del pubblico
SUPPORTI VISIVI	Nessuno: la masterclass è interamente parlata. Non servono proiettore, schermo né materiali da proiettare

Online e logistica

PIATTAFORME	Zoom, Teams e qualsiasi piattaforma scelta dal cliente
PROVA TECNICA	Slot di prova nel giorno –2 rispetto al live, sempre incluso
REGISTRAZIONE	Uso interno concordato in fase contrattuale; diffusione pubblica con accordo separato
ARRIVO	In sala 45 minuti prima per set-up e prova microfono
TRASFERTE	Su tutto il territorio nazionale; viaggio e soggiorno a carico del committente

Foto in alta risoluzione — ritratti corporate e scatti on stage disponibili su richiesta a speaker@studioalmondo.com, con liberatoria per uso editoriale e promozionale dell'evento. Per la comunicazione dell'evento va usato il nome completo **D.ssa Federica Almondo**.

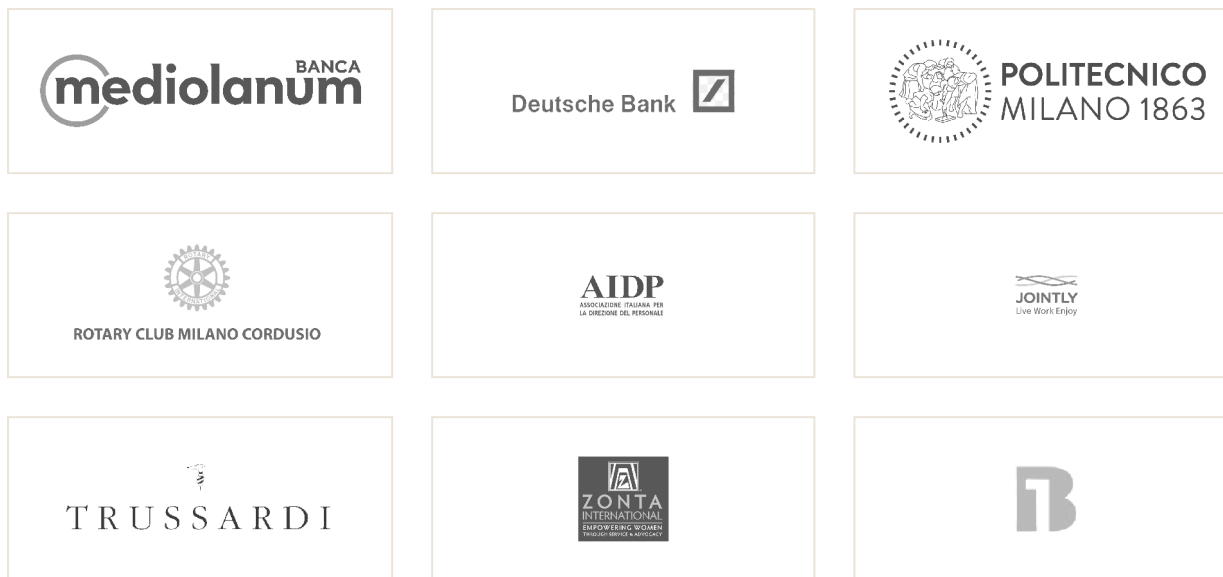
Cosa ci serve sapere in fase di brief

- Chi è in sala: ruoli, seniority, settore, quante persone
- Qual è l'occasione: convention, evento clienti, welfare day, leadership program
- Cosa viene prima e cosa viene dopo nell'agenda della giornata
- Il messaggio che l'azienda vuole che resti al pubblico
- Vincoli di durata e finestra oraria

Cosa consegniamo

- Masterclass adattata al brief, non un copione standard
- Intervento interamente parlato: nessuna slide, nessuna proiezione
- Bio, foto e testi pronti per la comunicazione dell'evento
- Su richiesta: Q&A riservato con board o partner assembly
- Su richiesta: white paper e video pillole post-evento

Hanno già scelto Federica



ESPERIENZE RECENTI

Banca Mediolanum	Speech con top clients sul tema Donne manager e menopausa
Deutsche Bank	Evento longevity con partner BNet — 1.10.2025
Politecnico di Milano	Design Talks, host & speaker — edizione 2025
Rotary Club Milano Cordusio	Evento conviviale su Nutrizione e Longevità — 11.3.2026
AIDP sez. Bergamo	Evento di fine anno su performance e longevity
Zonta International	Speech su salute della donna e longevità
Wellness Foundation	Wellness Menu per progetto Milano Wellness City 2030
iO Donna / Corriere della Sera	Rubrica settimanale di nutrizione e longevità

Parliamone.

RICHIESTE E DISPONIBILITÀ
speaker@studioalmondo.com

OFFICE OF FEDERICA ALMONDO
Luciano Buratti

PAGINA SPEAKER
federicaalmondo.it/speaker

Rispondiamo entro 72 ore lavorative con disponibilità, preventivo e prossimi passi. Le Masterclass sono contenuti medico-scientifici da 1,5 ore, adattati in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Longevity Foundation

Healthspan vs Lifespan — la chiave di lettura scientifica della longevità per un pubblico executive e per la formazione.

IL PAIN POINT

La longevità è diventata un tema mainstream: se ne parla nei magazine, nei board meeting, negli eventi clienti del private banking. Ma la conversazione è spesso confusa: mescola aspettativa di vita, aspettativa di vita in salute (healthspan), medicina preventiva, biohacking, wellness generico. Il rischio, per un pubblico executive, è restare in superficie o inseguire l'ultima moda senza capire cosa funzioni davvero e cosa sia hype.

OBIETTIVO DEL TALK

Fornire una chiave di lettura scientifica e strategica della longevità: distinguere lifespan da healthspan, individuare i driver reali che la letteratura ha ormai isolato con solidità, riconoscere ciò che ha evidenza da ciò che ha solo marketing. Al termine del talk i partecipanti hanno una griglia decisionale per orientarsi nella scelta di test, comportamenti, integratori, terapie.

PROGRAMMA

- 01 **Lifespan vs Healthspan** — la differenza che cambia tutto.
- 02 **I driver scientificamente validati** della longevità in salute: nutrizione, sonno, movimento, stress, connessioni sociali, prevenzione.
- 03 **Cosa dice la medicina della longevità nel 2026** — evidence-based contro speculazione.
- 04 **Test e biomarcatori**: cosa misurare davvero, cosa evitare.
- 05 **Strategia individuale**: da dove partire, come misurare i risultati nel tempo.

PER CHI

Audience eterogenee, welfare day, convention miste, eventi clienti wealth e private banking, leadership program. È il talk più «onboarding» del catalogo — perfetto per introdurre Federica al pubblico per la prima volta.

BENEFICI ATTESI

- + Consapevolezza
- + Chiarezza decisionale
- Confusione

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudata e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Nutrition & Energy

La nutrizione come leva strategica per energia, lucidità e performance.

IL PAIN POINT

Stanchezza persistente nonostante uno stile di vita apparentemente corretto, cali di lucidità nelle fasi decisionali critiche, difficoltà di concentrazione, sbalzi energetici durante la giornata. Spesso questi segnali vengono liquidati o attribuiti solo allo stress, quando in realtà riflettono disallineamenti metabolici, neuroendocrini e nutrizionali che compromettono performance, resilienza e capacità di recupero.

OBIETTIVO DEL TALK

Chiave di lettura avanzata e scientificamente fondata sul ruolo della nutrizione nella regolazione dell'energia fisica e mentale. Comprendere come il cibo modula metabolismo, cervello e sistema nervoso, e imparare strategie nutrizionali pratiche per sostenere alte performance cognitive senza pagare il prezzo del logoramento cronico.

PROGRAMMA

- 01 **Energia metabolica e cervello** — glicemia, insulina, flessibilità metabolica, funzione mitocondriale; effetti su attenzione, memoria, rapidità decisionale.
- 02 **Stanchezza «invisibile» e segnali precoci** — infiammazione di basso grado, carenze micronutrizionali, stress ossidativo, disregolazione del cortisolo.
- 03 **Nutrizione funzionale per la performance** — timing dei pasti, composizione dei macronutrienti, micronutrienti chiave per focus e stabilità energetica.
- 04 **Strategie anti-burnout** — approccio nutrizionale integrato per ridurre l'energy leakage, migliorare recupero e resilienza metabolica e mentale.

PER CHI

Eventi clienti wealth e private banking; convention; onboarding di manager e partner; welfare day.

BENEFICI ATTESI

– Stress
+ Energia
+ Resilienza

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudata e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Sonno e Ritmi Circadiani

Il sonno come leva attiva di performance, resilienza e longevità, non come «tempo passivo».

IL PAIN POINT

Molti top manager convivono con una deprivazione di sonno «funzionale»: sostengono ritmi elevati, ma con energia instabile, cali cognitivi e spossatezza. Il problema non è solo dormire poco, ma dormire in modo disallineato rispetto al proprio cronotipo biologico. Il risultato è un accumulo silenzioso che compromette lucidità, capacità decisionale e resilienza allo stress. Risvegli multipli, orari irregolari e iperattivazione del sistema nervoso portano a una perdita progressiva di efficienza metabolica e mentale.

OBIETTIVO DEL TALK

Comprensione medico-scientifica di come sonno e ritmi circadiani regolano metabolismo, sistema nervoso ed energia, con interventi concreti per ripristinare un ritmo fisiologico ottimale. Riconoscere i segnali di disallineamento circadiano, migliorare qualità e architettura del sonno, ottimizzare energia e performance durante la giornata.

PROGRAMMA

- 01 **Ritmi circadiani e performance cognitiva** — l'orologio biologico e le finestre di massima performance nella giornata.
- 02 **Architettura del sonno e recupero fisiologico** — fasi profondo, REM e leggero; impatto su memoria, apprendimento, regolazione metabolica ed equilibrio ormonale.
- 03 **Sistema nervoso e qualità del sonno** — iperattivazione simpatica, tecniche pratiche di regolazione e downregulation.
- 04 **Luce, ambiente e segnali circadiani** — luce mattutina, luce serale, strategie per riallineare il ritmo sonno-veglia.
- 05 **Tecnologia e monitoraggio del sonno** — strumenti per analisi oggettiva di qualità, frammentazione, vigilanza e recupero.

PER CHI

Leadership program in banking, consulenza, legale; convention di area operations e trading; eventi clienti con focus longevity.

BENEFICI ATTESI

+ Qualità del sonno
+ Energia · + Lucidità
+ Resilienza

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudata e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Performance Cognitiva

I fattori che compromettono lucidità, decision making e tenuta cognitiva nel tempo. I rimedi a misura di tutti.

IL PAIN POINT

Nei ruoli ad alta responsabilità, il declino cognitivo non si manifesta di colpo né come patologia conclamata. Compare in modo progressivo e silenzioso: calo della concentrazione, maggiore affaticabilità mentale, difficoltà nel prendere decisioni complesse, ridotta flessibilità cognitiva, minor tolleranza allo stress. Stress cronico, sovraccarico decisionale, gestione inefficace del tempo e delle emozioni, solitudine manageriale e carico cognitivo costante sono fattori spesso normalizzati ma fortemente impattanti sulla salute cerebrale e sulla performance.

OBIETTIVO DEL TALK

Aumentare la consapevolezza sui meccanismi che compromettono la salute cognitiva, fornendo una chiave di lettura neuroscientifica e manageriale per prevenirne o rallentarne gli effetti. Riconoscere i segnali precoci di affaticamento cognitivo e individuare strategie preventive concrete per preservare nel tempo lucidità, capacità decisionale e benessere mentale.

PROGRAMMA

- 01 **Stress cronico e cervello** — impatto sul sistema limbico e sulla corteccia prefrontale; memoria, regolazione emotiva e funzioni esecutive.
- 02 **Sovraccarico cognitivo e decisionale** — effetti su performance mentale e capacità di adattamento.
- 03 **Fattori organizzativi e personali** — gestione del tempo, difficoltà di delega, solitudine decisionale come amplificatori del deterioramento.
- 04 **Consapevolezza e prevenzione** — riconoscere i propri punti ciechi cognitivi ed emotivi prima che diventino patologia.
- 05 **Strategie correttive e protettive** — strumenti pratici per regolazione emotiva, chiarezza decisionale, sostenibilità della performance mentale.

PER CHI

Board, C-level, partner di studi legali e consulenza, top performer di ambienti ad alta complessità decisionale.

BENEFICI ATTESI

– Stress
+ Lucidità
+ Capacità cognitiva

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Biohacking Avanzato

Sistema nervoso autonomo, mitocondri, ritmi biologici. Tutti i segreti della Peak-performance sostenibile.

IL PAIN POINT

Professionisti e manager ad alta responsabilità percepiscono di «fare tutto giusto» ma senza i risultati attesi: energia instabile, sonno non rigenerante, stress continuo, difficoltà a modulare focus e stati mentali sotto pressione. Non è mancanza di motivazione o disciplina, ma un sistema biologico cronicamente disallineato — sistema nervoso autonomo, ritmi circadiani, metabolismo e carico allostatico non riescono più a compensare. Il rischio è una performance sostenuta da iperattivazione fisiologica, con progressivo logorio neuro-metabolico.

OBIETTIVO DEL TALK

Comprensione avanzata e medico-scientifica del biohacking come strumento di regolazione biologica, non come moda o scorciatoia. Imparare come intervenire in modo mirato su sistema nervoso autonomo, ritmi biologici, energia mitocondriale e stress, con strategie naturali e tecnologiche evidence-based, applicabili nel day-by-day e sostenibili nel lungo periodo.

PROGRAMMA

- 01 **Sistema nervoso autonomo e flessibilità autonoma** — regolazione simpatico-parasimpatico, allenamento di HRV, tono vagale, stabilità emotiva.
- 02 **Biohacking naturale** — respirazione con biofeedback, tecniche somatiche, modulazione sensoriale, gestione della luce, micro-intervalli circadiani.
- 03 **Biohacking tecnologico e supporto mitocondriale** — luce rossa e NIR, HRV tracking, sleep technology, strumenti per amplificare produzione di ATP e recupero.
- 04 **Metabolismo, nutrizione e stress biologico** — timing nutrizionale, micronutrizione, infiammazione, resilienza allo stress cronico.
- 05 **Biohacking & longevity applicati alla vita lavorativa** — micro-strategie per prevenire il logorio da superlavoro e proteggere il capitale biologico.

PER CHI

Top management, partner, board, leadership academy. Ottima per convention e kick-off in cui il tema «performance» domina l'agenda.

BENEFICI ATTESI

– Stress
+ Energia
+ Resilienza

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

Work-Life Reboot

Ripristinare energia, lucidità e capacità di recupero nei contesti ad alta performance.

IL PAIN POINT

Percezione crescente che il ritmo lavorativo stia erodendo progressivamente energia, focus e capacità di recupero. Giornate ad alta intensità decisionale seguite da stanchezza persistente, sonno poco ristoratore, difficoltà a «staccare», sensazione di funzionare costantemente sotto sforzo. Il rischio, soprattutto nei ruoli apicali, è entrare in una zona di performance apparente, in cui i risultati si mantengono ma a costo di un progressivo logoramento fisico e mentale.

OBIETTIVO DEL TALK

Fornire una chiave di lettura medico-scientifica e pratica su come ripristinare l'equilibrio tra performance e recupero, senza ridurre ambizione o carico professionale. Insegnare strategie concrete di regolazione energetica e dello stress per sostenere alte prestazioni nel tempo, migliorando lucidità, resilienza e benessere globale.

PROGRAMMA

- 01 **Gestione dell'energia e dei ritmi biologici** — riallineamento di ritmi circadiani, sonno e tempi di recupero per efficienza, attenzione e capacità decisionale.
- 02 **Stress cronico e sistema nervoso** — regolazione autonoma, respirazione consapevole e biofeedback respiratorio per ridurre l'iperattivazione.
- 03 **Nutrizione funzionale per la performance quotidiana** — alimentazione e micronutrizione per energia, focus, tono dell'umore e recupero.
- 04 **Biohacking & longevity applicati al lavoro** — micro-strategie evidence-based per ottimizzare energia e prevenire il logorio da superlavoro.

PER CHI

Welfare day, leadership program, convention aziendali, town hall trasversali.

BENEFICI ATTESI

– Stress
+ Energia
+ Lucidità

FORMAT

1,5 ore

Gruppo 10–30 partecipanti

Onsite / online

Italiano

Arco narrativo: Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

D.ssa Federica Almondo

NUTRITION & LONGEVITY

Giorno

gg/mm/aaaa

• Città

Nome della sede

Via e numero civico

Keynote

Longevity

D.ssa **Federica Almondo**

Healthspan vs Lifespan,
perche vivere pili a lungo
non basta



D.ssa Federica Almondo

NUTRITION & LONGEVITY

Giorno

gg/mm/aaaa

◆ Città

Nome della sede

Via e numero civico



Masterclass

Performance

D.ssa **Federica Almondo**

Performance cognitiva,
lucidità e decision making
nel tempo

D.ssa Federica Almondo

NUTRITION & LONGEVITY

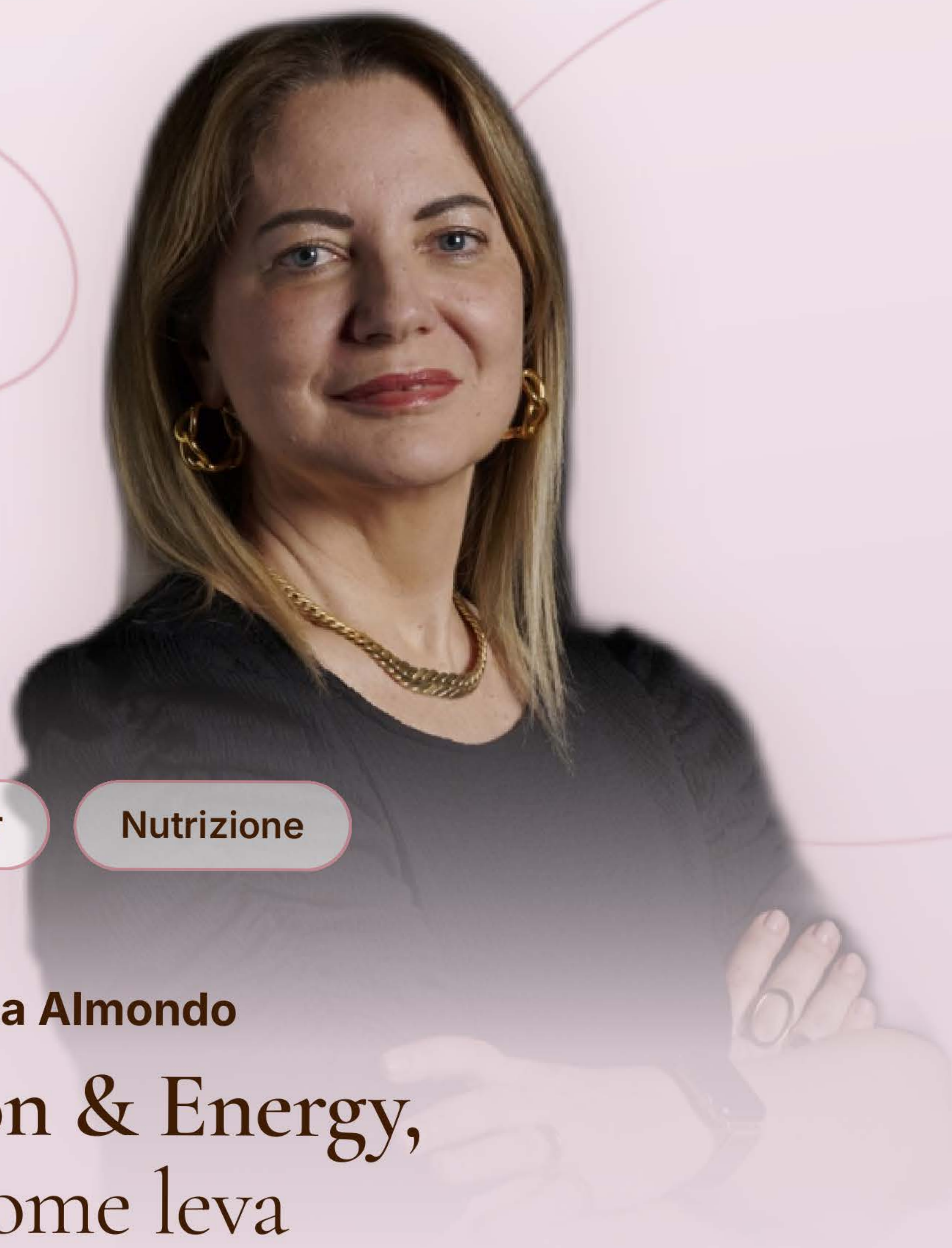
Giorno

gg/mm/aaaa

◆ Città

Nome della sede

Via e numero civico



Panel speaker

Nutrizione

D.ssa **Federica Almondo**

Nutrition & Energy,
il cibo come leva
di performance