



#TrainingPill

Il Biohacking diventa Scienza

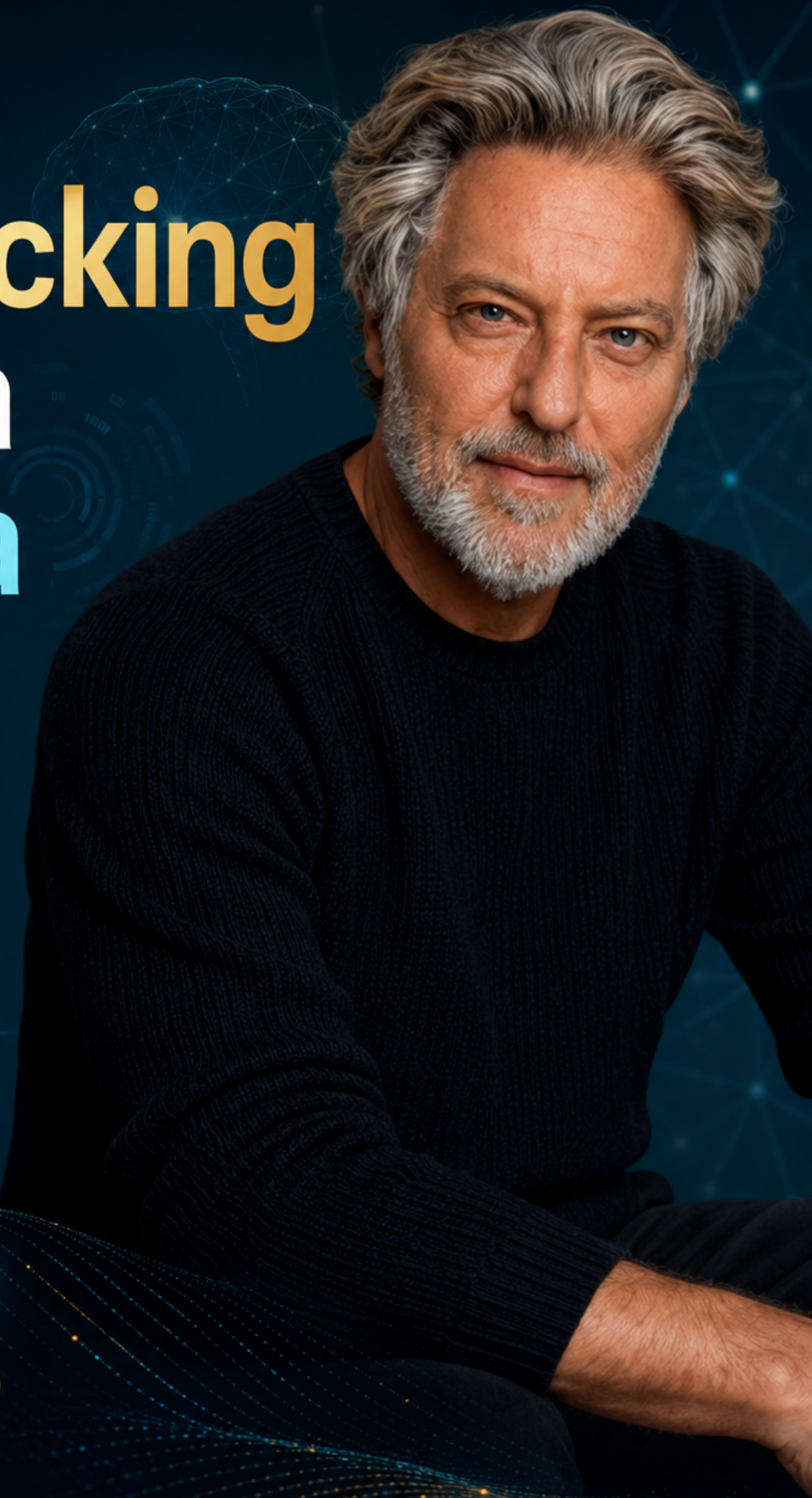
Ottimizzare le
Performance Fisiche
e **Cognitive** con
Mappatura Cerebrale,
HRV e IA



Dati, neurotecnologia e
Intelligenza Artificiale per
misurare e allenare l'asse
mente-corpo

Ugo Maria Ilardo

Scorri il carousel →





Perché il Biohacking diventa Scienza?

Nel mondo dello sport d'élite e dell'alta dirigenza, il **margin**e tra una buona prestazione e una prestazione eccellente è **sottilissimo**.



Misurare, non intuire



Integrare EEG + HRV



Allenare l'asse mente-corpo



Usare l'IA per leggere i dati

Piattaforme neuro-tecnologiche come **iSyncBrain** trasformano i biosegnali in decisioni operative.



HRV: il contagiri del Sistema Nervoso Autonomo

L'HRV misura la capacità del corpo di adattarsi agli stimoli. Più è alta, più il sistema nervoso è **resiliente allo stress** e pronto alla **performance**.



Resilienza allo stress



Recupero e adattamento



Regolazione emotiva e cognitiva



RMSSD per personalizzare il carico di allenamento



Più flessibilità fisiologica = più prontezza.



Allenare l'asse Cuore-Cervello



Conoscere i dati è il primo passo.
Il secondo è **allenarli**.



HRV Biofeedback

Misura e migliora la variabilità cardiaca.



Respirazione in risonanza:

4,5–6,5 respiri/min



IZOF:

zona individuale di funzionamento ottimale.



Meno ansia, più focus,
tempi di reazione migliori.



La peak performance si costruisce
allenando **anche la fisiologia.**



Visualizzazione 3D e confronto normativo



Visualizzatori 3D interattivi

Esplora cervello e
metriche in 3D con
rotazione, zoom
e layer selezionabili.



Denoising guidato dall'IA

Segnali più puliti,
chiari e affidabili
grazie a algoritmi
intelligenti.



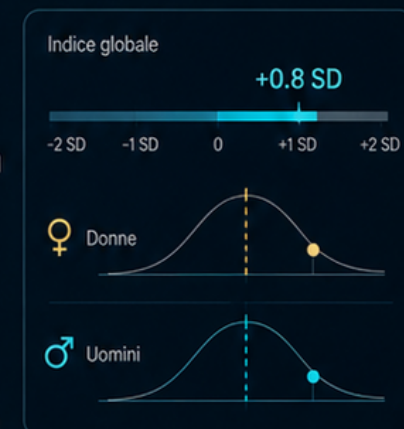
Pattern EEG e HRV leggibili in pochi minuti

Dashboard intuitiva
con metriche chiave
e andamenti temporali.



Confronto con database normativi classificati per sesso

Posizionamento chiaro
rispetto alla popolazione
di riferimento.



Vedere dove sei rispetto al riferimento sano
aiuta a misurare il reale **spazio di potenziamento**.



Oltre le sensazioni: validare con l'ANOVA

Se introduci un nuovo protocollo,
come capisci se funziona davvero?



Pre vs Post allenamento

Confronta i dati prima e dopo l'intervento sullo stesso gruppo.



Gruppo sperimentale vs controllo

Determina se i cambiamenti sono dovuti al protocollo e non ad altri fattori.



Valutazione dell'effetto dell'intervento

Quantifica l'impatto reale sul performance, cognizione e parametri fisiologici.



Anche con controllo placebo

Isola l'effetto specifico del trattamento riducendo bias e aspettative.



Dal 'mi sento meglio'
alle variazioni statisticamente significative.



Misurare significa smettere di indovinare

Siamo entrati in un'era in cui l'ottimizzazione delle **performance fisiche** e **cognitive** può essere **ingegnerizzata**, **tracciata** e **validata**.



Misura l'attività cerebrale



Monitora la risposta cardiaca



Valida il risultato con i dati



E voi? Utilizzate già **HRV** o **attività cerebrale** per guidare allenamenti e routine quotidiana?
Discutiamone nei commenti.

Ugo Maria Ilardo