

Cerca

[Mi piace](#) | [Scrivi una notizia](#) | [Segnala una notizia](#)

[Registrati](#) | [Login](#) | [Connect](#)



Vacanze: dopo due giorni i benefici sono già svaniti

Pubblicato da [Eleonora Gionchi](#) in [Tempo Libero, Viaggi](#).
 Domenica, 4 Luglio 2010.



Secondo recenti studi, sembra che bastino appena due giorni per perdere tutti i **benefici** delle **vacanza**. Un esperimento condotto dalla Radboud University dei Paesi Bassi ha infatti reso noto che, tempo un paio di giorni di lavoro e di ritorno alla quotidianità, tutti i benefici svaniscono. I risultati mostrano infatti che il livello di soddisfazione **psicofisica** è ovviamente più alta quando si è lontani da casa e dal proprio impiego, salvo poi precipitare una volta ritornati in città.

Annunci Google

Prenotazione online

Appartamenti Porta Maggiore, al centro di Roma. Contattaci ora.
www.appartamentiportamaggiore.com

Cursos Técnicos Granada

Hazte un curso Técnico en Granada. Cursos con Prácticas y Bolsa Empleo
www.MasterD.es/Cursos_Granada

La **sindrome da rientro** è dunque vera. Tanto il tempo speso a organizzare le vacanze e le ore passate ad avere un tintarella perfetta che poi bastano neanche 48 ore e tutti i **benefici** se ne sono andati. "Sono rimasta davvero molto sorpresa nel riscontrare quanto velocemente i benefici delle vacanze siano e sembra quasi che chi lavora si senta pure peggio quando ripensa ai momenti felici appena trascorsi. Non solo, se il rientro è frenetico, c'è anche il rischio che le persone siano ancora più stressate di quando sono partite e che si facciano deprimere dal tempo che deve passare in attesa della prossima vacanza" ha dichiarato Jessica Bloom, esperta di gestione dello stress al *Mail on Sunday*, dopo aver condotto il suo esperimento.

Lo studio consisteva nel riferire il proprio stato di **benessere** due settimane

Berlusconi: "Ci penso io"



Ghedini attacca Napolitano: "Per certe critiche dovrebbe farsi eleggere"



Giulio Tremonti contro le istituzioni del Sud che chiedono fondi Ue e non li usano

In Evidenza



Wimbledon 2010: Federer ko a sorpresa



Peugeot RCZ: il "leoncino" francese cambia pelle



CTS regala un bonus di 3.000 euro per la tua vacanza

[Vedi tutti](#)

scopri il nuovo sito di eBay Automobile

QNM, il nuovo web magazine per l'uomo [Vai](#)



prima della partenza, durante la vacanza e due settimane dopo il rientro i risultati sono stati **regolatore Satellitare tuo smartphone Nokia.** comunque l'unico smartphone Thomas Cook, lanciato precedentemente ris perché serve per staccare la spina, migliora la salute e prolunga la vita. Non solo, ma "E' anche un'occasione per trascorrere del tempo con la famiglia e con gli amici, vedendo posti nuovi ed entrando in contatto con nuove culture, per non parlare del desiderio di fuggire in posti caldi, visto il clima che c'è in Gran Bretagna" ha concluso.

A ogni latitudine, lo **stress da rientro** è dunque avvertito. Secondo l'Istat, nel nostro paese sarebbero un italiano su dieci a soffrire una volta tornato alla **quotidianità**. Per questo, l'Università di Granada ha messo a punto una serie di "trucchetti" che vanno dal "periodo cuscinetto", cioè un ritorno graduale ai ritmi normali, all'esercizio fisico e alla vita all'aria aperta, fino alla pianificazione di vacanze più brevi ma più frequenti.

Immagine tratta da: www.consume-care.net

Via | [Corriere della Sera](#)

Condividi - Stampa - Commenti (0) ★★★★★ (0 Voti, media: 0 di 5)

Tag: [Vacanze](#)

Leggi questa ed altre notizie di Hai Sentito sul tuo iPhone
Scarica gratis l'applicazione NanoPress >>

Annunci Google

Cursos Técnicos Granada

Hazte un curso Técnico en Granada. Cursos con Prácticas y Bolsa Empleo
www.MasterD.es/Cursos_Granada

LUGLIO nel Salento

Offerte Speciali 250 EURO a persona settimana Elegante B&B con Piscina
www.villariva.it

Caicco Rex Siciliae

Barca restlyng 2010- Offerta Luglio Eolie e Mediterraneo de luxe
www.rexsiciliae.com

Articoli Correlati



Ryanair insiste: posti in piedi, un euro per il bagno
2 Luglio 2010



Castelli e panorami più belli d'Italia: le immagini
30 Giugno 2010



Maturità 2010: tracce su internet, la bufala e la speranza
19 Giugno 2010



Vacanze estate 2010: gli italiani programmano i viaggi su internet
19 Maggio 2010



Reggia di Versailles: visitabile su internet
23 Agosto 2009



Ryanair: voli low cost per le Canarie
15 Agosto 2009

Aggiungi il tuo commento

Registrati nella community di Haisentito per accedere a tutti i blogs di Nanopress con un unico nickname e avatar. Inoltre potrai segnalare notizie, scrivere articoli e mantenere lo storico nella tua pagina personale.
Se sei già registrato effettua il [Login](#)

Oppure collegati con Facebook



Scopri i Corsi di Laurea Magistrale dell'Università IULM.

Categorie

- Cronaca
- Meteo
- Cronaca Nera
- Cronaca Giudiziaria
- Cultura
- Arte
- Cinema
- Libri
- Musica
- Teatro
- Economia
- Notizie Dall'Estero
- Africa
- Americhe
- Asia
- Europa
- Medio Oriente
- USA
- Gossip
- Calendari 2010
- Celebrità Italiane
- Celebrità Straniere
- Notizie Curiose
- Animali
- Estero
- Politica
- Silvio Berlusconi
- Salute
- Alcolismo
- Alimentazione
- Fumo
- Consigli Sul Fumo
- Scienza Medica
- Scienza
- Informatica
- Invenzioni
- Natura
- Spazio
- Tecnologia
- Società
- Bellezza
- Formazione
- Lavoro
- Soldi
- Tempo Libero
- Viaggi
- Sport
- Calcio
- Ciclismo
- Formula 1
- Golf
- Motomondiale
- Olimpiadi