
Checklist 4-7-8 per call critiche

Istruzioni per l'utilizzo

- Stampa 1 copia alla settimana
 - Monitora almento 3 call al giorno
 - Registra la voce per 10 secondi in apertura della call
 - Metti un Post-it fisso alla scrivania: "BPM PRE ___ POST ___"
-

Template timing pre-call (3 minuti)

POSTURA

- ✓ Piedi a terra, schiena dritta, mani sulle cosce
- ✓ Mascella rilassata, occhi chiusi o fissa un punto neutro

CICLO 4-7-8 x4 (2:36)

- [] Inspira dal naso 4" → Trattieni 7" → Espira bocca 8"
- [] Inspira naso 4" → Trattieni 7" → Espira bocca 8"
- [] Inspira naso 4" → Trattieni 7" → Espira bocca 8"
- [] Inspira naso 4" → Trattieni 7" → Espira bocca 8"

TRANSIZIONE PER INIZIO CALL

- ✓ 2 respiri normali, bevi sorso acqua
 - ✓ Entra in call con battito cardiaco stabilizzato
-

Tracker 7 giorni - Misurazioni obbligatorie

Giorno	Call #1 (ora)	BPM pre	BPM post	Voce (1-10)	Controllo (1-10)	Note
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

METRICHE DI SUCCESSO (settimana 1)

- ✓ Riduzione del BPM medio del 15%
- ✓ Voce stabile (registra 10" in apertura call)
- ✓ Controllo post-call con incremente di almeno 2 punti (su scala 1-10)

ANALISI DELLA DOMENICA SERA

Settimana 1

MEDIA: BPM ___ → ___ (Δ ___%)

Voce media: ___/10 → ___/10

Controllo: ___/10 → ___/10

✓ Continua

✗ Riduci 3-5-6

⚠ Consulta medico