



ROUTINE ANTISTRESS SEMPLIFICATA PER IL MANTENIMENTO

Dopo la fase di attacco iniziale in cui la routine del detox richiede la massima attenzione su alcune attività da fare durante la giornata, quando il tuo cane inizia a mostrarsi più calmo e centrato in generale non dovresti abbandonare del tutto quei principi.

Per questo motivo ho preparato per te questo schema quotidiano a cui ti puoi ispirare per mantenere la sua giornata equilibrata dal punto di vista attività/riposo.

MATTINA – RISVEGLIO CALMO

- Uscita
- Al ritorno attività sensoriale leggera collegata al pasto se lo consuma la mattina

Puoi e devi sempre fargli fare attività di **foraggiamento** anche senza montare necessariamente il circuito di problem solving completo.

Potete scegliere tra queste attività:

[Ricerca libera di crocchette per casa e/o in giardino](#) o nascoste in uno o più tappetini olfattivi.

Questi ultimi sono molto pratici da organizzare e offrire al tuo cane anche se la mattina hai poco tempo.



Ma se il tuo cane ha molta energia in circolo la mattina, ti consiglio di inserire elementi di problem solving comunque.

→ [CLICCA QUI](#)

DOPO PASSEGGITA/PASTO:

Riposo/inattività (se la mattina resta solo è molto probabile che riesca a riposare in modo profondo, l'ideale sarebbe avere una webcam per monitorare)

La qualità e la quantità di sonno diurno è la chiave per mantenere il tuo cane calmo.

PRANZO – ARRICCHIMENTO CALMO

- Gioco mentale semplice / problem solving leggero

Se il tuo cane consuma il suo primo pasto a pranzo, puoi organizzare ora il foraggiamento del suo pasto, oppure se ha mangiato la mattina puoi organizzargli uno spuntino con uno dei problem solving che conosci o con altre idee che trovi online, sono praticamente infinite le idee.

Se il tuo cane è allenato a svolgerli è solo questione di variare per offrirgli nuovi stimoli mentali.

Mi raccomando usa snack salutari.



Cinofilia al Femminile

→ [CLICCA QUI](#)

DOPO PRANZO

Riposo/inattività con musica calmante per cani volume moderato.

→ [CLICCA QUI](#) per la traccia musicale.

Se possibile rendere l'ambiente intorno a lui poco stimolante, tapparelle semichiusate, televisione off, noi che ci dedichiamo a un'attività statica.

Dopo ti metto anche il PDF per rendere l'ambiente più possibile pro-sonno.

Attenzione a non attivare il cane in questa fascia oraria, in cui sono biologicamente predisposti a lunghi periodi di inattività e siesta. Quindi niente passeggiate super impegnative, giochi troppo attivanti e soprattutto, non attivarlo tu

ATTIVAZIONE POMERIDIANA

Generalmente dopo il riposo pomeridiano, il cane ha un picco di attivazione tra le 18.00 e le 20.00.

In questa fascia mostrano più voglia di fare giochi predatori come tira e molla, inseguimenti ecc.



Cinofilia al Femminile

Questo è il momento ideale per inserire queste attività, purché fatte bene e che siano sempre concluse con un'attività di decompressione e defaticamento.

Altrimenti essendo attività di ritualizzazione della predazione e caccia, tendono a mettere in circolo solo adrenalina,

Vi spiego tutto nel dettaglio qui, così capirete perché i cani amano fare queste attività e come farle in modo corretto e realmente appagante

[→ CLICCA QUI](#)

PASSEGGIATA SERALE

PASTO SERA

Anche qui puoi proporgli un foraggiamento semplificato come per la mattina

ROUTINE DI FINE GIORNATA

Dopo l' uscita serale, se il cane lo richiede ogni volta anticiparlo e offrirgli la possibilità di scaricare le ultime tensioni con un'attività di decompressione, (masticativo o licking mat).

Se il cane ama accoccolarsi vicino a voi quando siete in relax possiamo anche inserire delle attività di rilassamento sociale (massaggi).



Cinofilia al Femminile

Il riuscire ad arrivare al sonno notturno senza tensioni sia fisiche che mentali aiuta a ottimizzare il potere del detox del sonno.

Assolutamente da evitare la sera giochi di attivazione e ad alta energia.

La sera è un bellissimo momento per stare non necessariamente per fare qualcosa con il nostro cane.