

# INCONTRI PER LA SALUTE



Progetto promosso da  
**Igiene Alimenti e Nutrizione**  
Dipartimento di Sanità Pubblica

*Una comunità che cresce*



VUOI MIGLIORARE  
La TUA ALIMENTAZIONE  
e IL TUO STILE DI VITA?

Partecipa a un corso gratuito di  
**Nutrizione Preventiva**  
in modalità online o in presenza

**PER INFO 366 4342246**  
[nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it](mailto:nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

## A CHI È RIVOLTO IL PERCORSO?

A tutti coloro che:

- hanno bisogno di controllare o ridurre il proprio peso
- vogliono ricevere consigli su come rendere più equilibrata la propria alimentazione
- sono interessati ai temi dei sani stili di vita e vogliono approfondire le loro conoscenze
- hanno un **Indice di Massa Corporea (BMI) compreso fra il 20 e il 35**. Il BMI (Indice di massa corporea) si calcola così:  $\text{Peso(kg)} : \text{statura (m)}^2$ . Ad esempio una persona di 70 kg, alta 1,70 m, avrà come Indice di Massa Corporea 24, ossia 70 diviso 1,70 al quadrato.

## IN COSA CONSISTE?

Il percorso si articola in 5 incontri di gruppo (massimo 10-20 persone a seconda della sede), di 2 ore ciascuno, in cui vengono trattati i seguenti temi: le linee guida per una sana alimentazione, il diario alimentare, la dieta equilibrata, i comportamenti a rischio e le patologie correlate, suggerimenti per gli acquisti e lettura delle etichette, l'importanza dell'attività fisica, la stesura del menù settimanale personalizzato e la motivazione al cambiamento.

Gli incontri sono condotti da professionisti sanitari (dietisti) ed esperti in motivazione al cambiamento degli stili di vita.

Il percorso proposto arricchisce la gamma delle risposte che il paziente trova all'interno della Casa della Salute (CdS) e consente di offrire, in tempi brevi, interventi educativi in piccoli gruppi, già sperimentati con buoni risultati in ambito aziendale, per supportare le persone nel cambiamento di abitudini non salutari. Le evidenze scientifiche sottolineano l'utilità di incontri di gruppo per facilitare il cambiamento verso stili di vita salutari.

**PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI contatta il 366 434 2246  
oppure invia una e-mail a [nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it](mailto:nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it).**

Prima di accedere al corso, compilare il questionario delle abitudini alimentari e motorie collegandosi al link

[www.ausl.bologna.it/form/dsp/medas](http://www.ausl.bologna.it/form/dsp/medas) oppure digitando nel campo di ricerca "medas ausl bologna".

Questo consentirà alla dietista di svolgere una prima valutazione.

Gli iscritti sprovvisti di computer potranno compilare il questionario direttamente al primo incontro di gruppo.



**NON OCCORRE IMPEGNATIVA DEL MEDICO CURANTE**