



PERCORSI DI NUTRIZIONE PREVENTIVA

☎ 366 4342246

✉ nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it

A CHI SONO RIVOLTI

I percorsi sono rivolti a persone sane o con patologie ben compensate, di età compresa tra 18 e 75 anni, con BMI inferiore a 35.

Le persone possono essere inviate dal proprio Medico di Medicina Generale, da uno specialista o iscriversi in autonomia.



età
18-75

BMI
<35

COME SONO STRUTTURATI

I percorsi prevedono 5 incontri di gruppo a cui possono aggiungersi altri incontri sulla motivazione al cambiamento o incontri individuali in caso di specifiche necessità.



1° INCONTRO

Approfondimento della piramide alimentare e della sostenibilità.
Prime indicazioni su come seguire uno stile alimentare sano e sostenibile.



2° INCONTRO

Illustrazione del ruolo dell'attività fisica, presentazione delle *Mappe della salute* e introduzione alla pratica delle pause attive.



3° INCONTRO

Panoramica introduttiva alla motivazione al cambiamento.



PERCORSO MOTIVAZIONALE

4 incontri dedicati alla motivazione al cambiamento.



4° INCONTRO

Simulazione della spesa e approfondimento sulla corretta lettura delle etichette dei prodotti alimentari.



5° INCONTRO

Presentazione e utilizzo dello strumento del diario alimentare per migliorare la propria alimentazione.

A distanza di 12 mesi dalla conclusione del percorso è previsto un incontro di monitoraggio.

SVILUPPI ULTERIORI

Al termine del percorso possono essere attivati o raccomandati ulteriori percorsi e iniziative, in base alle condizioni di salute e alla situazione individuale di ciascun partecipante.



Psicologia
clinica



Medicina
dello sport



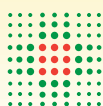
Dietetica
territoriale



Personal
shopper



Cucina
didattica



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

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

