

INCONTRI PER LA SALUTE



Una comunità che cresce.



VUOI MIGLIORARE
LA TUA ALIMENTAZIONE
E IL TUO STILE DI VITA?

La **Dietetica Preventiva**
organizza percorsi di gruppo gratuiti
presso le Case della Salute

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: $\text{Peso(kg):statura(m)}^2$. 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 **3 incontri di gruppo (massimo 20 persone), di 2 ore ciascuno**, in cui vengono trattati i seguenti temi: le linee guida per una sana alimentazione; Il calcolo dell'Indice di Massa Corporea; il diario alimentare; la dieta equilibrata; comportamenti a rischio e patologie correlate; suggerimenti per gli acquisti e lettura delle etichette; l'importanza dell'attività fisica; il piano di cambiamento e la stesura del menù settimanale personalizzato; la motivazione al cambiamento (perché è difficile cambiare e soprattutto mantenere nel tempo il cambiamento, come rinforzare la propria motivazione, come porsi degli obiettivi di cambiamento in modo efficace).

Gli incontri sono condotti da professionisti sanitari (dietista) 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) rispetto a bisogni di assistenza "primaria", 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 alimentari e di vita salutari.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Per info contatta il 366 434 2246

oppure invia una e-mail a dieteticapreventiva@ausl.bologna.it.

Prima di accedere al corso, compilare il questionario delle abitudini alimentari e motorie collegandosi al link: <https://www.ausl.bologna.it/form/dsp/MEDAS/view> oppure digitando "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

Progetto promosso da Dietetica preventiva - Igiene Alimenti e Nutrizione

DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA