

# 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 (Lun Ven ore 9-12)

[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

## CHE COS'È?

Il percorso di Nutrizione Preventiva è un ciclo di 5 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno finalizzato al miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita e al controllo/perdita di peso.

I corsi sono condotti dai professionisti sanitari del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Ausl di Bologna (dietisti ed esperti in motivazione al cambiamento), sono gratuiti e si svolgono in diverse sedi della città e della provincia. Alla conclusione del percorso sarà inoltre possibile usufruire di ulteriori moduli di approfondimento.

## CHE COSA IMPARERAI?

Grazie a questo corso imparerai a compiere scelte alimentari più sane ed equilibrate ed a organizzare meglio la tua alimentazione. Gli spunti pratici sull'attività fisica ti aiuteranno inoltre ad inserire il movimento nel corso della tua giornata e il confronto con il counselor motivazionale ti consentirà di acquisire le strategie per realizzare il cambiamento che vuoi ottenere.

## A CHI È RIVOLTO?

Il percorso si rivolge a persone con un'età compresa tra i 18 e i 75 anni e un indice di massa corporea (IMC) o bodymass index (BMI) compreso tra 20 e 35.

Qualora siano presenti delle patologie (es. diabete, ipertensione), queste devono essere in uno stato di buon compenso. In caso di necessità è possibile richiedere il giustificativo per il lavoro.

## COME ISCRIVERSI?

Per maggiori informazioni e per iscriverti, contatta il **366 4342246** (dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12) oppure invia una e-mail a **[nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it](mailto:nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it)**



**NON OCCORRE IMPEGNATIVA DEL MEDICO CURANTE**