

LE ABITUDINI DI VITA INFLUENZANO LO STATO DI SALUTE

2/3
DELLE MALATTIE
CRONICHE

SONO LA CONSEGUENZA
DI SCELTE DI VITA
SCORRETTE

MALATTIE
CARDIOVASCOLARI

DIABETE

MALATTIE
RESPIRATORIE

TUMORI
INTESTINALI

DEPRESSIONE



ALIMENTAZIONE



FUMO



SEDENTARIETÀ



ABUSO DI ALCOL



**ECESSO DI STRESS
INSONNIA**

UNO STILE DI VITA **SANO**

RIDUCE DELL'80%



IL RISCHIO DI SVILUPPARE QUESTE
MALATTIE CRONICHE

LIFESTYLE MEDICINE

RESPONSABILE

Dott.ssa Cecilia Invitti - Endocrinologa
Direttore Laboratorio di Ricerca
di Medicina Preventiva

ÈQUIPE MULTIDISCIPLINARE

Un team multidisciplinare a tua disposizione
Internista, dietista, laureato in scienze motorie,
psicologo, fisioterapisti, specialisti di medicina del sonno,
esperti di disassuefazione da fumo,
alcol e altre dipendenze.

SEDE

Auxologico Capitanio
Via Mercalli 28 - 20122 Milano
MM3 Crocetta

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Telefono: **02 619112500**
www.auxologico.it/lifestylemedicine



www.auxologico.it

www.auxologico.it/lifestylemedicine



LIFESTYLE MEDICINE

**Cambia
il tuo stile di vita
per vivere meglio
e più a lungo**

Con l'aiuto di un'équipe
di medici e di professionisti
sanitari che ti seguirà
costantemente con
tecnologie innovative
anche a distanza.



CAMBIA IL TUO STILE DI VITA PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

Ti aiutiamo a sviluppare una **maggiore consapevolezza** sui comportamenti quotidiani che influenzano lo stato di salute e di benessere e a **mettere in campo strategie per modificare stili di vita scorretti per conservare e guadagnare salute.**

LE CARATTERISTICHE DEL PERCORSO



Approccio alla salutogenesi per promuovere i meccanismi che contribuiscono al benessere



Consulti a distanza con il team specialistico, tramite piattaforma dedicata, per domande, suggerimenti, supporto



Monitoraggio intensivo per un mese attraverso uno smartwatch in comodato d'uso gratuito. L'operatore di Auxologico verificherà ogni 2-3 giorni l'attività motoria eseguita, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca nelle 24 ore, la qualità/quantità del sonno



DURATA COMPLESSIVA
2 mesi + eventuale follow-up



DOVE
Auxologico Capitanio
Via Mercalli 28 - 20122 Milano

COME FUNZIONA

VISITA INTERNISTICA

- Definizione degli obiettivi del programma

Se necessario

- Eventuali collegamenti con Centro Medicina del Sonno e Dipendenze
- Approfondimenti diagnostici

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

- Piano dietetico

COLLOQUIO PSICOLOGICO

Se necessario verrà proposto un supporto psicologico al cambiamento

VALUTAZIONE MOTORIA

- Pianificazione dell'attività motoria
- Spiegazione dell'uso dello smartwatch



A CHI È RIVOLTO

Il percorso è indirizzato a persone che:

- vogliono migliorare lo stato di salute;
- intendono invecchiare nel miglior modo possibile;
- vogliono migliorare il profilo di rischio di sviluppare una malattia cronica;
- vogliono contrastare una familiarità per malattie cardio-metaboliche, demenze e alcuni tumori.