

# 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](http://www.auxologico.it/lifestylemedicine)



[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)

[www.auxologico.it/lifestylemedicine](http://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.