C4D italia

DIPARTIMENTO MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ENDOCRINO-METABOLICHE E INVECCHIAMENTO

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA PISANA

ASL ROMA 2 · REGIONE LAZIO

Gemelli

Se hai: diabete di tipo 2 da almeno 1 anno (e non più di 10); età tra 40 e 70 anni; BMI tra 25 e 35kg/m² e sei seguito in uno dei centri proponenti…

PARTECIPA AL PROGRAMMA C4D-Italia

per migliorare la gestione del tuo diabete e la tua qualità di vita attraverso cambiamenti di comportamenti e abitudini

NUTRIZIONE SANA ED EQUILIBRATA

L'approccio alimentare proposto si basa su evidenze scientifiche e sull'esperienza del team. L'obiettivo è sviluppare consapevolezza e adottare abitudini alimentari appropriate per contrastare il diabete.

ATTIVITÀ FISICA

Anche se moderata è, insieme alla nutrizione, una delle armi migliori per contrastare il diabete. Il programma fornisce motivazioni e suggerimenti per muoversi meglio e di più.

RIPOSO NOTTURNO

Esiste un legame importante tra qualità del sonno e diabete. Il programma condivide informazioni e consigli per migliorare il riposo notturno.

RILASSAMENTO

Lo stress incide negativamente non solo sul benessere ma anche sul diabete. Il programma offre approfondimenti e attività per migliorare la gestione dello stress.

Il programma, che si basa sulla Buona Pratica Europea riconosciuta «ReverseDiabetes2Now» (https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/391), sarà svolto in 12 Paesi Europei contemporaneamente e coinvolgerà 860 persone con diabete di tipo 2 (https://c4djointaction.eu/).

Il percorso durerà un anno e prevederà quattro giorni in presenza e l'uso di una piattaforma digitale con informazioni, suggerimenti, raccomandazioni e interessanti attività online.
Oltre al tuo diabetologo, ti seguirà un team multidisciplinare di esperti.

C4D-Italia: PRENDIAMOCI CURA DEL DIABETE DI TIPO 2

C4D CARE4 DIABETES Joint Action

Co-funded by the European Union

The project **CARE4DIABETES** has received funding from the European Commission under **GA 101082427**