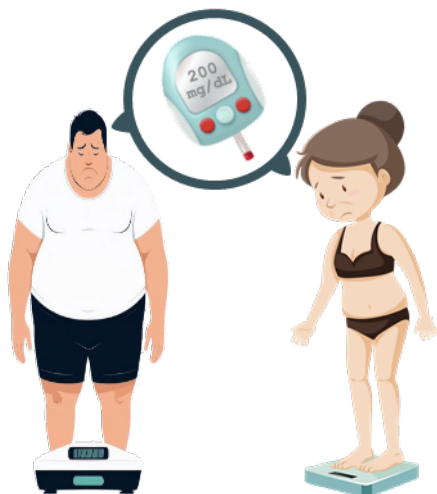




IL DIABETE SEMBRA FERMARTI?

**RIPARTIAMO
INSIEME!**



PARTECIPA AL PROGRAMMA **c4di⁺**
(è un percorso di 6 mesi,
per adulti dai 35 ai 70 anni,
con diabete di tipo 2)

E' un programma **gratuito**, che richiede solo il tuo
impegno, la tua partecipazione attiva e la tua voglia di stare
meglio!



<https://jacardi.iss.it/>



c4d-italia@iss.it

E' un programma realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, con i fondi dell'Azione Europea JACARDI



«c4d» sta per «care for diabetes», cioè «prenditi cura del diabete, non ignorarlo o non sottovalutarlo, ma piuttosto impara a gestirlo al meglio»

Gli studi fin qui condotti hanno dimostrato che si può migliorare la gestione del diabete e la qualità di vita cambiando pian piano alcune abitudini e rafforzando le proprie difese contro il diabete e le sue complicanze

RIPARTI CON NOI!

- faremo insieme un percorso di 6 mesi, con alcuni incontri di persona e da remoto
- avrai a disposizione vari materiali multimediali tra cui scegliere per trovare risposte affidabili e utili informazioni
- entrerai a far parte di un piccolo gruppo in cui potrai confrontarti con altre persone con diabete e con un Team di esperti sempre a disposizione (nutrizionista, esperto di attività fisica, podologo, diabetologo, e altre utili figure professionali)
- troverai varie attività da svolgere, e potrai proporre anche tu

PUNTIAMO SUI PILASTRI DEL BENESSERE

MOVIMENTO

contro il diabete ogni movimento conta

NUTRIZIONE

non meno ma meglio

GESTIONE DELLO STRESS

contrastiamo il diabete anche riducendo lo stress

RIPOSO NOTTURNO

il diabete si combatte anche curando la qualità del sonno

