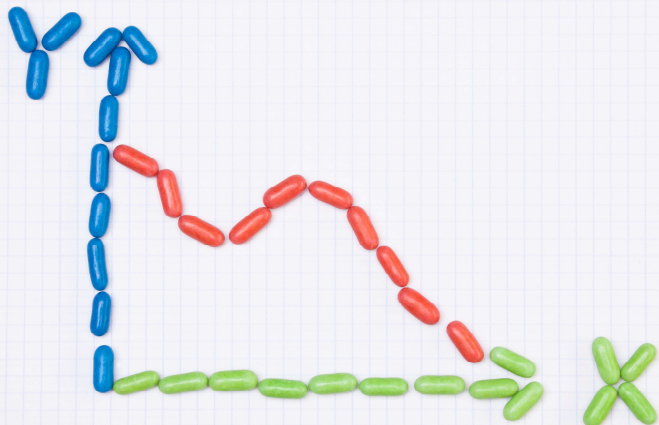


## Valutazioni fisiologiche dello stato di salute

Oltre a seguire uno dei protocolli di attività fisica specializzati per soggetti con diabete, ogni sei mesi verrà effettuata una rilevazione dei parametri fisiologici indicativi dello stato di salute.

Valuteremo il controllo motorio e posturale, la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, i parametri relativi all'esecuzione dei movimenti per determinare quanto la pratica costante dell'esercizio fisico stia migliorando lo stato di salute.

Vogliamo le stesse cose che vuoi tu



## La pratica costante dell'esercizio fisico

- Migliora la risposta all'insulina
- Abbassa i livelli di glucosio nel sangue
- Abbassa la pressione arteriosa
- Aiuta a controllare il peso
- Abbassa i livelli di colesterolo nel sangue
- Riduce le complicanze del diabete



## ENTRA A FAR PARTE DELLA BE-NEW COMMUNITY

Non è mai troppo presto né troppo tardi per scegliere uno stile di vita più sano



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



### Contatti

#### UNIVERSITA' DI BOLOGNA

Prof.ssa Milena Raffi

Tel: 051 2091725 - 051 2091751

E-mail: [milena.raffi@unibo.it](mailto:milena.raffi@unibo.it)

#### UISP BOLOGNA

Dr.ssa Teresa Di Stefano

Tel: 051 6027395 (lun - ven dalle 10:00 alle 14:00)

Cell: 389 0216695 (lun - ven dalle 15:30 alle 17:30)

E-mail: [teresa.distefano@uispbologna.it](mailto:teresa.distefano@uispbologna.it)

[www.site.unibo.it/benew](http://www.site.unibo.it/benew)

Fonte immagini: Adobe Stock



## Ognuno deve essere la sua stessa fonte di ispirazione

Il progetto BE-NEW propone alle persone con diabete tre tipi di attività fisica: 1) nuoto in piscina, 2) attività in palestra, 3) gruppi di cammino ed esercizi. I partecipanti possono scegliere l'attività che preferiscono.

I piani di allenamento sono stilati e seguiti da istruttori qualificati e formati sui protocolli di esercizio adatti alle persone con diabete.

Il progetto è finanziato dalla Comunità Europea e l'attività fisica viene gestita da UISP Bologna.

Il finanziamento copre i costi degli istruttori specializzati con laurea in Scienze Motorie.

A carico del partecipante BE-NEW, a seconda dell'attività scelta, resta un contributo per le spese di gestione degli impianti sportivi.

Gruppi E.C.E. (Esercizio-Cammino-Esercizio): € 20,00 al mese

Accesso libero piscina: € 4,00

Corso in piscina: € 60,00 a trimestre

Fitness in palestra: € 25,00 al mese



## Il progetto BE-NEW

BE-NEW ha come obiettivo generale il miglioramento della qualità della vita delle persone affette da diabete. Il progetto coinvolge sette istituzioni di cinque paesi membri della Comunità Europea. Il desiderio di collaborazione e la sinergia tra le istituzioni partecipanti permetterà di far conoscere ai soggetti diabetici come la pratica costante dell'esercizio fisico possa migliorare notevolmente la loro salute.

PHYSICAL ACTIVITY



DIABETES

