

## Vivi con stile – Stile di Vita!

Periodo del corso	13/05/2025
Durata	2 Ore
Erogazione	In aula
Edizione	II Edizione
Livello	Intermedio
Termine iscrizioni	09/05/2025

Data ultimo aggiornamento: 04/04/2025

Sponsorizzato da:



La longevità è strettamente legata allo stile di vita che adottiamo. Un'adeguata gestione della salute attraverso scelte di vita sane può aumentare la durata e **la qualità della nostra vita**. Una dieta equilibrata, l'esercizio regolare, il sonno di qualità e la gestione dello stress sono tutti fattori chiave per vivere una vita più lunga e soddisfacente. Inoltre, evitare il tabacco e moderare il consumo di alcol possono contribuire in modo significativo a prevenire malattie croniche. Investire nel proprio benessere è un passo essenziale per godere appieno della vita in età avanzata. Quali sono i pilastri di uno stile di vita sano e come influiscono sulle **malattie croniche** più frequenti? Come il nostro stile di vita impatta sui **costi della salute e delle aziende**? La **Lifestyle medicine** è un approccio per trovare un modo di cambiare le vecchie abitudini poco salutari. Lo stile di vita è una scelta.

Quindi: Vivi con stile – Stile di vita!

## Obiettivi del corso

- Capire il ruolo dell'azienda in ambito di prevenzione della salute dei singoli collaboratori in un'ottica sia di responsabilità sociale aziendale, che di contenimento dei costi
- Conoscere le determinanti sociali della salute
- Conoscere la longevità e le Blue zones
- Conoscere le malattie croniche più frequenti e l'impatto a livello di salute pubblica
- Conoscere l'approccio della Lifestyle medicine e in che modo può essere applicata nel contesto quotidiano

## Il corso si rivolge a

CdA

Compliance

Comunicazione/Sviluppo prodotti/Marketing

Imprenditori

Legal

Management assicurativo

Membri di Consigli di fondazione

Paralegal

Project manager

Revisore

Risorse umane

## Tematiche trattate

(Self) management e Leadership, Comunicazione e marketing

## Costi

CHF 0

## Programma

- Il segreto della longevità – le Blue zones;
- Di vita e di morte – cosa significa “salute” e di cosa si muore;
- Le malattie non trasmissibili e la loro importanza a livello di salute pubblica e di costi aziendali;
- Lifestyle medicine – un approccio per prevenire le malattie e promuovere la salute.

## Ulteriori dettagli

La partecipazione all'evento è gratuita

## Interventi

DOCENTI:

**Mirjam Rodella Sapia:** Specialista FMH in Medicina interna generale; MPH (Master in Salute Pubblica) con menzione specifica "Promozione della salute", Certificato europeo di Lifestyle medicine, profilo Collaboratrice scientifica Istituto di medicina famiglia, USI

# Contatto

Francesca Selvini

[fselvini@csvn.ch](mailto:fselvini@csvn.ch)

091 961 65 56

© Fondazione Centro Studi Villa Negroni, tutti i diritti riservati