



## **Percorso "Progetto Donna in forma"**

*Per le donne e con le donne che scelgono di volersi bene.*

*Sei una donna, che ogni giorno si ripete "da domani cambierò il mio stile di vita, farò delle scelte per migliorare il mio benessere e la mia salute" e quel "domani" nel calendario non arriva mai?*

**Il Progetto Donna in Forma è stato:**

- pensato per te e quel "domani" è finalmente arrivato!
- promosso dall'Organizzazione **"CUORE AMICO" Mirano ODV**, assieme all'Azienda **Ulss3 Serenissima**.

Nel corso della vita ogni donna vive condizioni fisiologiche, che possono comportare cambiamenti fisici (come ad esempio la menopausa)

Una **dieta** varia ed equilibrata con il giusto apporto di nutrienti, vitamine e minerali può contrastare le modificazioni metaboliche e favorire il mantenimento del giusto peso corporeo.

**L'esercizio fisico**, se eseguito regolarmente secondo un modello adattato alle esigenze di ogni donna, ha un'azione positiva sul benessere generale, aumenta la performance fisica, ha un effetto benefico sul tono dell'umore, migliora il riposo notturno, riduce il rischio cardiovascolare e di osteoporosi.

Ogni donna vive i propri cambiamenti in modo personale in relazione alla propria sensibilità.

Il Progetto **Donna In forma** offre alle donne l'occasione di conoscere e di sperimentare nuove strategie preventive che le aiuteranno ad affrontare al meglio questa delicata fase della loro vita.

## II Progetto Donna In Forma

E' un percorso tra donne e specialisti referenti (Cardiologo, Medico dello sport, Infermieri, Laureato in scienze motorie - Chinesiologo), della durata di **1 anno** che è stato ideato all'interno della Unità Operativa di Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Noale.

Il programma prevede:

a) Una **valutazione iniziale** dello stato di salute di ciascuna donna:

- questionario sullo stile di vita relativo ad abitudini alimentari, esercizio fisico, fumo, alcool
- questionario per la misurazione della soddisfazione soggettiva
- esami del sangue
- visita medica, elettrocardiogramma, misurazione della pressione arteriosa,
- misurazione del peso corporeo e della circonferenza addominale, valutazione della composizione corporea,
- calcolo del profilo di rischio cardio-vascolare
- misurazione della performance fisica
- densitometria ad ultrasuoni per la valutazione dello stato di mineralizzazione ossea
- misurazione del profilo di rischio osteo-muscolo-articolare

- b) Un **programma di esercizio fisico personalizzato**, della durata di 9 mesi, da eseguirsi in piccoli gruppi sotto la supervisione di un esperto dell'esercizio all'interno della palestra della U.O.C. di Medicina dello sport e dell'Esercizio Fisico di Noale, con una frequenza di 2 giorni alla settimana, più un programma di esercizio fisico da eseguire a domicilio;
- c) Alcuni **incontri informativi ed educativi con esperti** su: alimentazione, nutrizione, esercizio fisico, osteoporosi, aspetti dermatologici, ginecologici, sessualità.
- d) Una **valutazione finale** dello stato di salute. L'Organizzazione "Cuore Amico" Mirano ODV, da sempre impegnata nel campo della prevenzione cardiovascolare, assicura il sostegno economico per la realizzazione del progetto.

### **Modalità di Accesso al Progetto**

- 1) Far fare al proprio Medico di base Una impegnativa per:  
89,7\_42 "Prima visita per prescrizione di esercizio fisico strutturato primo accesso"  
93,07,1\_0 "Bioimpedenziometria, plicometria, valutazione stato nutrizionale e programma dietetico"  
89,52\_2 "ECG di base"
- 2) Contattare la segreteria ai seguenti numeri:  
041 5896510 dal lunedì al venerdì dalle ore 13:00 alle ore 14:00  
Scrivere una email a: [segreteria.medsportn@aulss3.veneto.it](mailto:segreteria.medsportn@aulss3.veneto.it)

*Se scegli di volerti bene, contribuirai anche al bene di chi ti circonda! Contattaci, ti aspettiamo!*