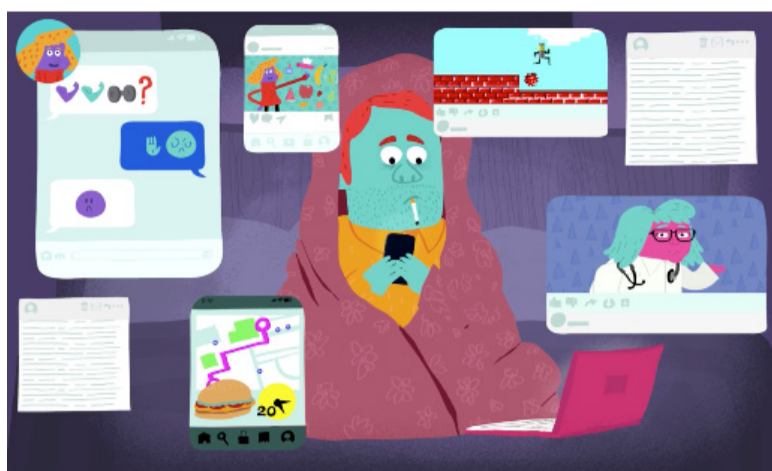


Come viviamo oggi

Qui di seguito troverete contenuti e immagini che possono essere utilizzati in una campagna e-mail per aiutare a educare i dipendenti sulla prevenzione del reflusso acido. Sentitevi liberi di condividerli con i vostri dipendenti; potreste anche voler includere informazioni su qualsiasi servizio di telemedicina (se disponibile) e altre caratteristiche del piano sanitario.



e-mail 1



Cambiare il proprio stile di vita può aiutare a migliorare la salute ed evitare le malattie

Oggi viviamo in modo diverso. Abbiamo a disposizione più cose che mai, a portata di clic. Questo significa che non ci muoviamo molto e ci affidiamo più che mai agli apparecchi per fare il nostro lavoro, consegnare il cibo, intrattenerci e portarci da un posto all'altro.

Nei prossimi giorni, vi forniremo informazioni su come i fattori dello stile di vita possono influenzare la vostra salute e il vostro benessere. Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video per saperne di più su come viviamo oggi:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/how-we-live-today-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

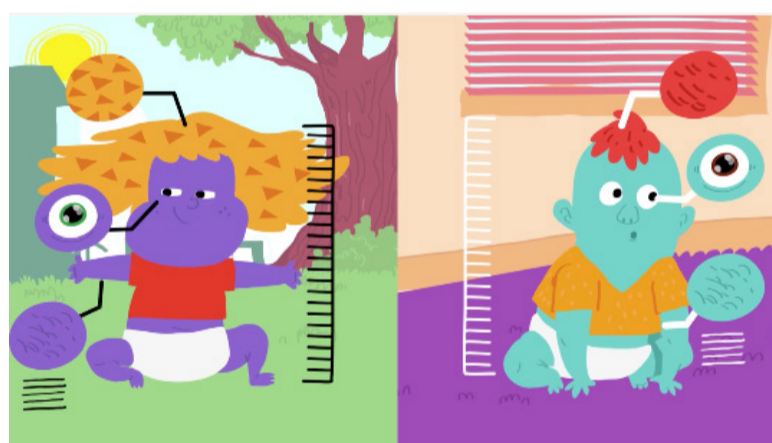
Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

e-mail 2



Cosa sono le "malattie dello stile di vita"?

Man mano che i paesi diventano più industrializzati e dipendenti dalla tecnologia per le attività della vita quotidiana, i tassi delle patologie attribuibili a uno stile di vita non sano, aumentano. Tra queste rientrano le patologie cardiache ed epatiche, ipertensione, ictus, diabete e altre condizioni riconducibili a un'alimentazione povera, al fumo, al consumo di alcol e a una ridotta attività fisica. Optando per scelte più salutari tali fattori di rischio possono essere ridotti.

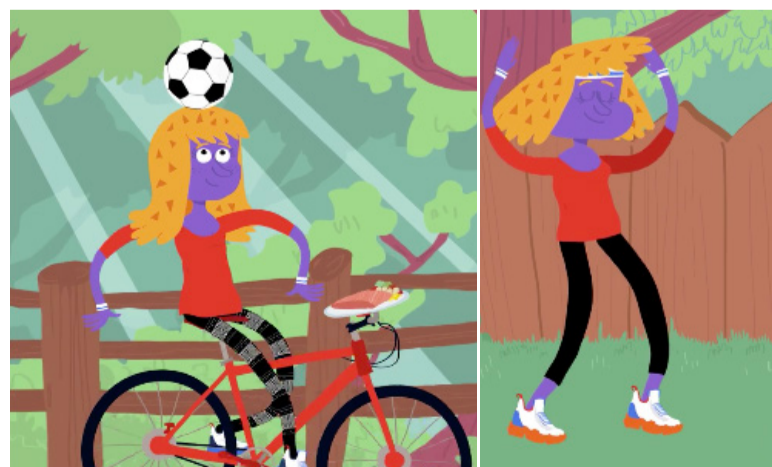


Quali fattori dello stile di vita possiamo cambiare?

Le nostre scelte di vita influenzano la nostra salute. La nostra salute è l'accumulo di molte scelte fatte fin dalla nascita. Alcuni di questi fattori li ereditiamo dai nostri genitori e non possiamo cambiarli, ma altri sì, come i fattori relativi allo stile di vita: cosa mangiamo, come passiamo il nostro tempo libero e come ci prendiamo cura della nostra salute.



Questo soggetto ha adottato, sin dall'infanzia, cattive abitudini alimentari e di esercizio fisico che si è portato con sé fino all'età adulta,



mentre quest'altro soggetto è stato attivo fin dalla giovane età, ha imparato a cucinare piatti sani, e a dedicare il suo tempo a escursioni, passeggiate e bicicletta.

Ci sono fattori che non possiamo cambiare della nostra salute, ma altri sì, e ciò dipende solo da noi. Dobbiamo concentrarci proprio su questi ultimi fattori per evitare l'insorgere di patologie.

vi invitiamo a guardare questo video per saperne di più su come viviamo oggi:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/how-we-live-today-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.