



Di cosa si tratta?

È un progetto di **ASST Nord Milano** in collaborazione con **ATS Milano Città Metropolitana** con il tuo **MMG** che punta alla **perdita di peso** e alla regressione di alcune forme non complicate di **diabete di tipo 2** attraverso un **programma dietetico ed educativo**

Posso partecipare?

Per partecipare devi avere questi requisiti:

- età tra i 20 e i 75 anni
- BMI (altezza in cm/peso in kg al quadrato) tra 27 e 45
- diabete tipo 2 non in trattamento insulinico

Se sei interessato rivolgiti al tuo medico e chiedi come fare!

Cosa mi aspetta?

Seguirai una **dieta bilanciata** per 3 mesi con il supporto di una dietista e di medici esperti nel campo della prevenzione ai quali potrai esporre le tue difficoltà in occasione di incontri. Inoltre riceverai ogni settimana un **breve messaggio** per conoscere il diabete e le strategie di intervento

Cosa mi occorre?

Entusiasmo e motivazione sono gli ingredienti fondamentali di questa ricetta! Inoltre ti serviranno:

- una **bilancia** di precisione **per alimenti** e una **pesapersona**
- uno **sfigmomanometro** (per misurare la pressione)
- integratore di **vitamina B12** (es. Cobalavit o Vitasorb B12)

Per informazioni contatta: **ATS Milano UOS Appropriatelyzza nelle Cure Primarie**
02.8578.2465 oppure 02.8578.2434
appropriatezzaEBM@ats-milano.it

ASST Nord Milano
ATS Città Metropolitana

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia