



**L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB),
l'AIDAP di Brescia e Diabetes Got Talent ti invitano alla:**

Nuova Crociera Salutare

Su ROYAL CARIBBEAN - Splendour of the Seas

28 giugno – 5 luglio 2014

Premessa

Lo stile di vita occidentale sta seminando malessere psico-fisico e patologia. Alimentazione scorretta, sedentarietà e stress minano la salute e compromettono il nostro benessere.

Non si dispone di tempo per riflettere, imparare, rimediare.

Una vacanza può essere l'occasione propizia per coniugare svago e divertimento con meditazione e apprendimento: per cambiare rotta in direzione del benessere e della salute.

Con la supervisione e partecipazione di Personale Medico e Istruttori specializzati, è stata organizzata la

Nuova Crociera Salutare

Si offre l'opportunità di iniziare o consolidare un percorso educativo e salutistico in un ambiente di massima competenza specialistica, nelle condizioni più favorevoli di riposo, comfort, rilassamento e squisita ospitalità; per fare acquisire al passeggero competenze e abilità durature per la promozione della propria salute; per insegnare ad alimentarsi in modo corretto, gestire il peso con successo, stimolarsi ad uno stile di vita attivo.

Una vacanza terapeutica a tutto tondo: la partecipazione piacevole a molteplici attività di rilassamento, svago, divertimento e apprendimento; un investimento durevole sul proprio benessere.

Il Programma

Personale Medico e Istruttori di fitness e ballo specializzati coinvolgeranno attivamente i partecipanti nell'acquisizione di competenze e abilità per favorire il cambiamento salutare:

✓ Conferenze a tema:

a. Venezia ore 14,00- 15,00:

- a) Presentazione del Programma: il cambiamento salutare per star bene, ispirato al modello cognitivo - comportamentale**
- b) Cinque passi per controllare il peso senza problemi**
- c) Lo stile di vita attivo**
- d) La gestione dello stress con esercizi di rilassamento psicofisico**

b. Kotor: 9,30 – 10,30:

- a) Come perdere e mantenere il peso con successo**
- b) Mangiare con gusto e vincere la dipendenza dal cibo**

c. Corfù: ore 16,30 – 17,30:

- a) La composizione degli alimenti : principi nutritivi e loro combinazioni in piatti gustosi e salutari (prima parte)
- b) Le 3 regole d'oro per scegliere una alimentazione salutare e gustosa al palato risparmiando calorie e grassi

d. Atene: ore 9,30 – 10,30

- a) La composizione degli alimenti: principi nutritivi e loro combinazioni in piatti gustosi e salutari (seconda parte)
- b) Le insidie del cibo : come gestire al meglio le situazioni a rischio in casa e fuori casa (ristorante , al buffet, a casa di amici e parenti, in occasioni sociali impreviste , in vacanza e nelle occasioni speciali)

e. Mykonos: ore 16,30 – 17,30:

- a) L'esercizio fisico: arma terapeutica per perdere e mantenere il peso
- b) Il conteggio delle calorie a bordo e a casa propria

f. Argostoli: ore 9,30 – 10,30:

- a) La ricetta della modificazione salutare e stabile del comportamento
- b) Come esercitarsi a mantenere nel tempo un'alimentazione ipocalorica e gustosa

g. Navigazione: ore 17,00 – 18,00:

- a) Dieta e attività fisica: una ricetta personalizzata
- b) Le domande e le curiosità per affrontare con successo il problema del peso: brainstorming con tutti i partecipanti e contratto di cambiamento salutare

✓ **Intervento educativo nutrizionale** nei seguenti momenti fondamentali:

- **Pasti serali al Ristorante:** composizione nutrizionale del menù (gioco delle calorie)
- **Incontri collettivi con Specialisti Nutrizionisti nelle conferenze a tema** sui seguenti aspetti:
 - Principi nutrizionali corretti per una sana alimentazione
 - Come adottare una dieta personalizzata
 - Il conteggio delle calorie

- Come mangiare in modo salutare nella vita di tutti i giorni e in occasioni particolari

✓ **Escursioni salutistiche guidate (con tratti percorsi a piedi)** in tutte le località di attracco: Kotor, Corfù, Atene, Mykonos, Argostoli

✓ **Lezioni di ballo di gruppo con istruttore** (zumba fitness, balli individuali e di gruppo, coreografie, movimento fisico-corporeo al ritmo di musica):

- a) Kotor: ore 9,00 - 9,30
- b) Corfù: ore 16,00 - 16,30
- c) Atene: ore 9,00 - 9,30
- d) Mykonos: ore 16,00 – 16,30
- e) Argostoli: ore 9,00 – 9,30
- f) Navigazione: ore 9,00 – 9,30 e 16,30 – 17,00

✓ **Sessioni di educazione fisica con istruttore di fitness**
e apprendimento di tecniche e esercizi per:

- **imparare a controllare lo stress mediante il rilassamento psicofisico**
- **migliorare la respirazione diaframmatica**
- **correggere vizi posturali e promuovere il corretto allineamento della colonna vertebrale**
- **acquisizione di consapevolezza del proprio corpo in mindfulness**

nei seguenti orari:

- a) Kotor: ore 10,30 - 11,00
- b) Corfù: ore 17,30 - 18,00
- c) Atene: ore 10,30 - 11,00
- d) Mykonos: ore 17,30 – 18,00
- e) Argostoli: ore 10,30 – 11,00
- f) Navigazione: ore 9,30 – 10,00 e 18,00 – 18,30

✓ **Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo**