

Il progetto **Bologna Sport Lovers**, realizzato da AICS Bologna in collaborazione con l'Azienda USL di Bologna, promuove l'**inclusione sportiva** e contrasta l'**abilismo** e il **gender gap** nello sport. L'iniziativa, finanziata dalla Regione Emilia Romagna, ha portato nelle scuole sport inclusivi (sitting volley) e poco conosciuti (cheerleading), accompagnando gli incontri con laboratori sulle **Pari Opportunità**; ha realizzato un corso di **ginnastica funzionale** per l'* dipendenti AUSL e un corso di **ginnastica per over65** alla Casa di Q.re Scipione dal Ferro.

Ulteriore obiettivo del progetto è proprio la **prevenzione al diabete e promozione di sani stili di vita**: in questo opuscolo, esito di una serie di laboratori scolastici sul tema della prevenzione, troverete quattro suggerimenti fondamentali per uno stile di vita sano. È prevista inoltre l'apertura di uno sportello di assistenza alla Casa di Q.re Scipione dal Ferro e alla Casa di Quartiere Ca' Solare a cui rivolgersi per informazioni e consigli su sani e corretti stili di vita e prevenzione al diabete.

Sirringraziano per le traduzioni **Amrinder Singh, Stephanie Di Rosa**, l'associazione Hayat
Siringrazia la dottoressa **Alice Trezza** dell'AUSL di Bologna



INFO & CONTATTI

WWW.AICSBLOGNA.IT

TEL: 051 503498

MAIL: BOLOGNA@AICS.IT

f AICS Bologna

ig aics_bologna

4 Tips

PER UNA VITA SANA E ATTIVA
FOR HEALTHY AND ACTIVE LIVING



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico





Mangia pane, pasta, riso e cous cous nella versione integrale. In questo modo introdurrà più fibra: un prezioso alleato nella prevenzione del diabete!

Choisir des aliments complets quand on mange du pain, des pâtes, du riz et du couscous: cela permet d'ajouter plus de fibres, qui sont des alliées de taille dans la prévention du diabète!

سكسكلاو زرألاو ةنورك عملاو زبخل لوانت
 ققيرطلا هذهب ةلمكلا بوبحل ةخسن يف
 هو :فيا لال نم ديزملا يل لصحت فوس
 يركسلا ضررم نم ةياقولا يف نيتم ث فيلح

Eat bread, pasta, rice and cous cous in their whole grain form. By doing this you will be able to introduce more fiber: a precious ally in the prevention of diabetes!

عناہک ے روپ سوکڑک روا لواج، اتساپ، یثور
فراعتم ربئاف دیزم پآ حرط سا۔ یئی اھک می
ماھت کور یک سطی بیاذ ھک وج: ے گ یئی اھک
یداحتا یتمیق کیا می

2

Mangia 5 porzioni di frutta fresca e verdura al giorno. Sceglile di diversi colori e in base alla stagione, condendo le verdure con oli vegetali ed evitando di friggerle.

Manger 5 portions de fruits et légumes par jour, en choisissant plusieurs couleurs et en privilégiant les produits de saison, que l'on assaisonne avec des huiles végétales, en évitant les fritures.

عجزا طلا تا ورضخا لا و هكا و فالا نم ص ص ح 5 ل و ا ن ت
ع م ، م س و م ا ب س ح و ع ف ل ت خ م ن ا و ل ا ب ا ه ر خ ا . ا ي م و ي
ا ه ي ل ق ب ن ج ت و ع ي ت ا ب ن ل ن ت و ي ز ل ا ب ر ا ض خ ل ا ل ي ب ت ت

Eat 5 portions of fresh fruits and vegetables a day. Choose seasonal and different colour vegetables and season them with vegetable oils and try to avoid frying them.

لہپ۔ یئی اھک یزبس روا لہپ ہزات 5 یی م ند کی
یک مسوم روا یی م سوگنر فل تخم وک سویزبس روا
ک سویزبس وک سویزبس، یی ر بختنم رپ داینب
زیرگ س س یرک یئی ارف یی م نا روا یئی اکپ یی م لی
۔ یی ر



Mangia al massimo una volta a settimana la carne rossa (bovino, suino o ovino). Negli altri pasti alterna legumi, carne bianca (pollo, tacchino e coniglio), pesce, uova e formaggi.

Manger la viande rouge (de bœuf, de porc et de chèvre) au maximum une fois par semaine. Dans les autres repas, alterner les légumineuses, la viande blanche (poulet, dinde et lapin), le poisson, les œufs et les fromages.

ريزنخل محل وأرقب محل (عارمحل موحلل لوانت
ي فو.يصقأ دحك عوبسأل ي ف قدحاو قرم (مانغأل وأ
موحلل لوانتاي لوقبل نع ليدبل ،يرخأل تابچول
كامسأل (ب انرأل ي مورل كيدل او چادل) اعاضيل
ن.ابچأل اوضيل

Eat red meat only once a week (beef, pork or lamb). During other meals alternate legumes, white meat (chicken, turkey and rabbit), fish, eggs and cheese.

تشوگ خرس راب کیا ہدای سے ہدای میں متفہ
، میں وں اہک عرسود (ژیہب ای ئاگ) - میں اہک
روا ی کرٹ ، ی غرم) تشوگ دیفس روا یل لھپ لدلا تم
رینپ روا دظنا ، یلھجم (شوگرخ



Non consumare troppi zuccheri: riduci sia lo zucchero che aggiungi tu a caffè, the e preparazioni fatte in casa che il consumo di bevande zuccherate e dolci.

• Limiter la consommation de sucre en réduisant la quantité de sucre ajouté au café, au thé et aux préparations faites maison ainsi que la consommation de boissons et de produits sucrés.

نم لل ق: ركسل ن م ري ثك لك له تست ال
ياشلا ووهق ال إلى ه في ضت يذل ركسل
كاله سا وة ل ز ن لم ا ت ا ر ض ح ت س لم و
تا ي و ل ح ل وة ي ركسل ا ت ا ب و ر ش م ل

Do not consume too many sugars: reduce the sugar you add to your coffee, tea and homemade dishes and the consumption of sweet beverages and cakes.

**یہی کر کے ہمارے لیے ایک نیا راستہ بنانا ہے۔
ہمیں اپنے لیے ایک نیا راستہ بنانا ہے۔
ہمیں اپنے لیے ایک نیا راستہ بنانا ہے۔
ہمیں اپنے لیے ایک نیا راستہ بنانا ہے۔**

