

**14 MAGGIO
2016**

 **AO Brotzu**
Cagliari

 **CAGLIARI**
CITTÀ dello SPORT
2017 CANDIDATA



DIABETE COOKING CAMP

Il diabete, come molte malattie del metabolismo e cardiovascolari, oltre che coi farmaci, si controlla efficacemente adottando stili di vita sani.

Alimentazione e movimento sono armi eccezionali per migliorare e salvaguardare la nostra salute.

Il "camp" prevede una giornata di orientamento nutrizionale per imparare a cucinare piatti gustosi e con ingredienti "amici" del diabete sotto la guida dello Chef nutrizionista.

Seguirà un focus sull'attività fisica per evidenziare i benefici che derivano dalla pratica quotidiana e con suggerimenti e consigli per inserire nella vita di tutti i giorni un po' di esercizio fisico.

FACULTY

Dr. Marco Songini

Diabetologo

Sig.ra Valeria Podda

Infermiera

Ing. Stefano Santoni

Vela Diabetica

Dr. Giancarlo Tonolo

Diabetologo

Dr.ssa Amalia Menneas

Nefrologa

Dott.ssa Silvia Erika Mazzeo

Biologa Nutrizionista, Chef
nutrizionista,

PROGRAMMA

08.30-09.00

Saluti di benvenuto e presentazione
del CAMP

*Dir. Sanitario AOB, Marco Songini,
Stefano Santoni*

09.00-09.30

Lavoro di gruppo "Incontriamoci per
conoscerci e raccolta delle
aspettative"

Docenti e partecipanti

09.30-10.00

La variabilità glicemica e il futuro

Marco Songini

10.00-11.30

Autocontrollo glicemico

Valeria Podda

11.30-12.00

Alimentazione e Diabete tipo 1

Marco Songini

12.00-13.00

Nutritional Orienteering - Counting
CHO

Silvia Erika Mazzeo, Amalia Menneas

13.00-15.00 Pranzo

15.00-15.30

Attività fisica e Diabete

Giancarlo Tonolo

15.30-17.30

Condivisione dell'esperienza e
controllo glicemico

Docenti e partecipanti

17.30 - 18.00

Ringraziamenti e saluti

Marco Songini