



Il Programma WHP prevede lo sviluppo di Buone Pratiche in 6 Aree Tematiche di Intervento:

- 1. PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA**
2. CONTRASTO AL FUMO DI TABACCO
- 3. PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA**
4. ALCOOL E DIPENDENZE
5. SICUREZZA STRADALE E MOBILITÀ SOSTENIBILE
6. PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE, ADESIONE CONSAPEVOLE ALLA COPERTURA VACCINALE

SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE



La nostra Azienda ha deciso di aderire a questo Progetto WHP, per rendere il nostro ambito un “LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE SALUTE”.

I temi scelti per il 2022 / 2023 sono due:

PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE



PROMOZIONE DI UN' ALIMENTAZIONE CORRETTA (AREA 1)

Le 3 buone pratiche che metterà in campo l'Azienda per l'accreditamento saranno:

- 1.4 - Incontro di formazione, tramite piattaforma WEBEX, con la partecipazione di almeno il 70% dei dipendenti, sulle porzioni corrette.**
- 1.6 - Campagna informativa o di comunicazione con messaggi promozionali sull'alimentazione, con:**
 - **Manifesti;**
 - **Consegna di materiale promozionale a tutti i Dipendenti.**
- 1.8 - Iniziativa proposta dall'azienda con misurazione dei risultati ottenuti: supporto personalizzato da parte di un Nutrizionista incaricato, a tutti coloro che aderiranno al progetto.**

PROMOZIONE DI UN' ALIMENTAZIONE CORRETTA ... CON POCHE REGOLE ... E CON IL SUPPORTO DI UN NUTRIZIONISTA INCARICATO DALLA NOSTRA AZIENDA!

- **CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO**
- **MANGIA PIU' FRUTTA E PIU' VERDURA**
- **MANGIA PIU' CEREALI INTEGRALI E LEGUMI**
- **BEVI ACQUA IN ABBONDANZA, OGNI GIORNO**
- **LIMITA LA QUANTITA' DI GRASSI**
- **UTILIZZA MENO BEVANDE ZUCCHERATE E MENO DOLCI**
- **USA POCO SALE E USA IL SALE IODATO**
- **BEVI IL MENO POSSIBILE BEVANDE ALCOOLICHE**
- **VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE**
- **ATTENZIONE A DIETE E INTEGRATORI**
- **SEGLI ALIMENTI SOSTENIBILI**





PROMOZIONE DI UN' ALIMENTAZIONE CORRETTA
... COSA MANGIARE E QUANTO MANGIARNE ...

PROMOZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA (AREA 3)

Le 3 buone pratiche che metterà in campo l'Azienda per l'accreditamento saranno:

3.3 - Convenzioni per abbonamenti a palestre, piscine o centri sportivi.

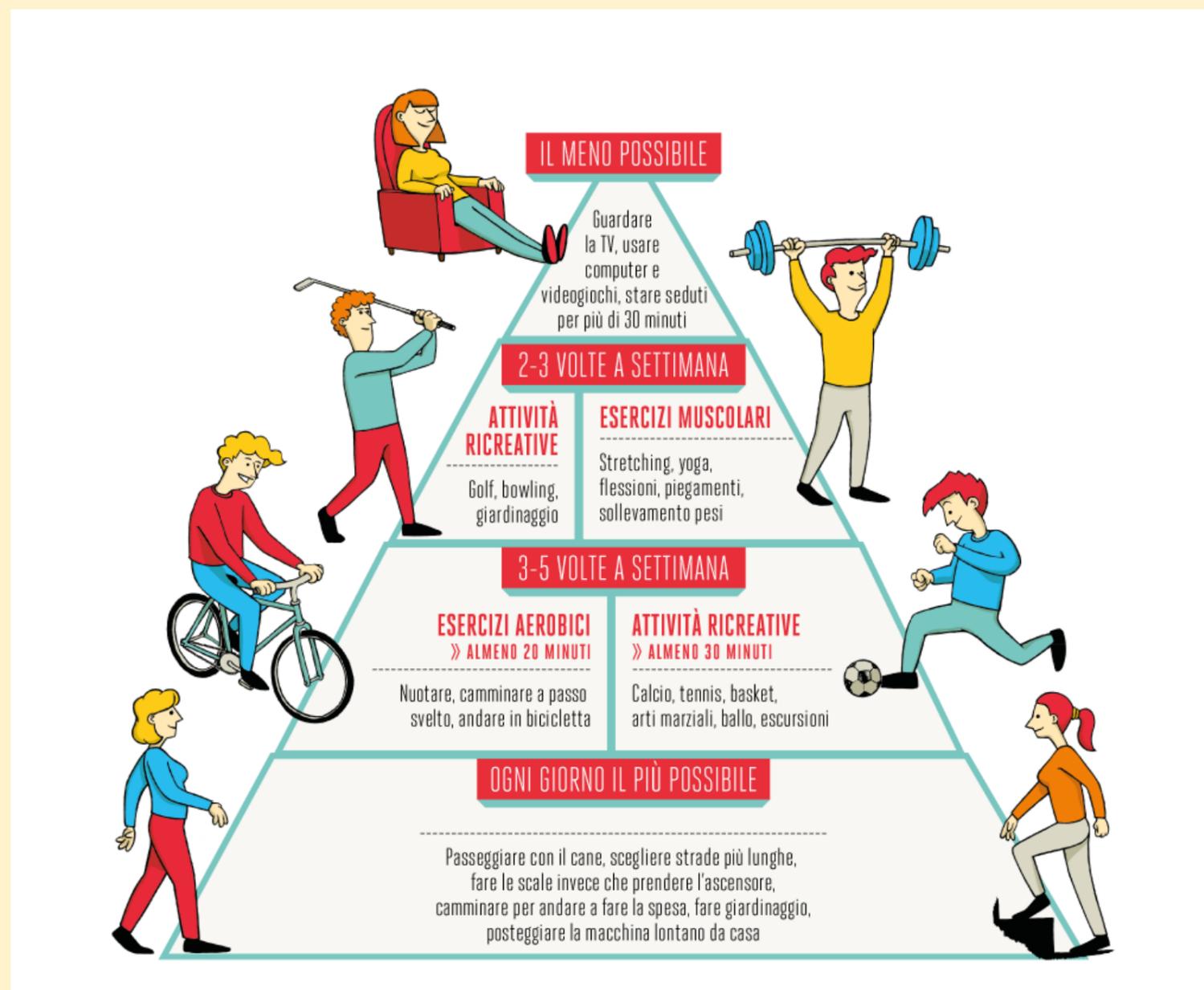
3.5 - Campagna informativa interna sulla Promozione dell'attività fisica che preveda:

- L'affissione di manifesti promozionali in azienda;
- L'utilizzo di messaggi tramite gruppi di lavoro WhatsApp.

3.6 - Iniziative sportive interne (tornei, biciclettate...).

PROMOZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA

... CON POCHE REGOLE ... E CON L'ASSISTENZA DA PARTE DI UN PROFESSIONISTA DEL SETTORE INCARICATO DALLA NOSTRA AZIENDA!



PROMOZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA QUALI BENEFICI NE POTREMMO AVERE?



IMPORTANZA ATTIVITA' FISICA



SPORT = SALUTE



PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E DELL'ATTIVITA' FISICA ...



**ABBI BUONA CURA DEL TUO CORPO,
E' L' UNICO POSTO DOVE DEVI VIVERE!**

