

# Conoscere i valori

Qui di seguito troverete contenuti e immagini che possono essere utilizzati in una campagna e-mail per aiutare a educare i dipendenti sulla prevenzione del reflusso acido. Sentitevi liberi di condividerli con i vostri dipendenti; potreste anche voler includere informazioni su qualsiasi servizio di telemedicina (se disponibile) e altre caratteristiche del piano sanitario.



## e-mail 1



### Conoscere i valori

Viviamo in un mondo di valori, numeri che servono a monitorare la nostra salute. Tra questi valori rientrano la pressione sanguigna, il colesterolo, la glicemia, il peso e l'indice di massa corporea (IMC o BMI). Anche se non conosciamo questi valori, loro conoscono noi e valutano la nostra salute ogni giorno.

Nei prossimi giorni, vi forniremo informazioni su come identificare i vostri valori. Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video:

[www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian)

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

## e-mail 2



### Conoscere la propria pressione sanguigna

L'ipertensione può essere causata da molti fattori di rischio e condizioni latenti. L'ipertensione non controllata può portare a una scarsa qualità di vita o anche a malattie mortali come ictus o attacco cardiaco.

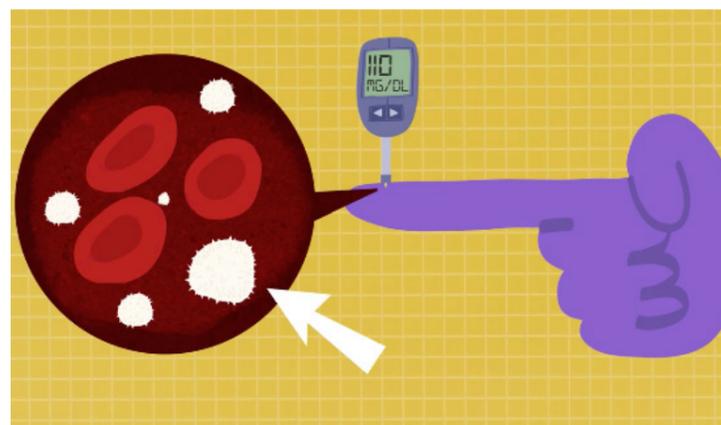
### Conoscere il proprio colesterolo

Mantenere un certo livello di colesterolo è necessario per costruire cellule sane. È importante consultare il proprio medico e sottoporsi a un esame del sangue per conoscere i livelli di colesterolo, tra cui il colesterolo totale, HDL, o "buono", e LDL, o "cattivo". Con queste informazioni si può modificare la nostra alimentazione e l'attività fisica, e assumere i farmaci prescritti per regolare i livelli di colesterolo in base alla propria età e salute. Vi invitiamo a guardare questo video per conoscere i vostri valori: [www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian)

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

## e-mail 3



### Conoscere i propri valori glicemici

I valori della glicemia indicano la concentrazione di glucosio nel sangue. Un valore di alterata glicemia a digiuno è indicazione di una condizione nota come pre-diabete. Il valore normale della glicemia a digiuno viene mantenuto tra 70 e 100 mg/dl. È bene misurare la propria glicemia per poter modificare le proprie abitudini o per ricevere raccomandazioni sui trattamenti a cui sottoporsi qualora venga diagnosticato il diabete.

### Conoscere il proprio peso l'indice di massa corporea (IMC)

IL BMI, o IMC, è un parametro utile per una valutazione sul peso corporeo che consente di classificare il soggetto in un range che può essere: normale, sottopeso, sovrappeso e obesità. Un IMC sano è compreso tra 18,5 e 24,9. Questi valori sono utili per poter modificare le proprie abitudini alimentari e di attività fisica e per mantenere o ottenere un peso sano.

Vi invitiamo a guardare questo video per conoscere i vostri valori: [www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/know-your-numbers-italian)

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.