

WWW.GATEKEEPER.PUGLIA.IT



Rimani attiva/o e in salute anche se l'età avanza: iscriviti al programma di informazioni e consigli GATEKEEPER

Riceverai quotidianamente dei messaggi che ti faranno acquisire abitudini più salutari. Gatekeeper è un progetto di ricerca europeo realizzato in Italia dal Pilota Puglia, un partenariato coordinato dalla Regione Puglia attraverso AReSS Puglia e InnovaPuglia, Fondazione Casa Sollievo della Sofferenza, Fondazione Politecnico di Milano e MultiMed Engineers srl.



IN COLLABORAZIONE CON



Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Brindisi

**IL SERVIZIO GRATUITO
DI MESSAGGISTICA CHE
MIGLIORA IL TUO STILE
DI VITA**

CONTATTACI



gatekeeper_puglia@aress.regione.puglia.it



GKPuglia

Questo progetto ha ricevuto fondi dall'Unione Europea,
Programma di Innovazione e Ricerca Horizon 2020
(grant agreement N° 857223)

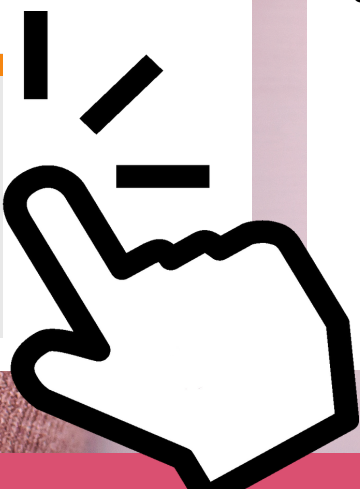
**Rivolgiti al tuo
farmacista nelle
farmacie e
parafarmacie
aderenti!**



**RICEVI CONSIGLI
PERSONALIZZATI
VIA APP, MAIL O SMS SU**

- **ALIMENTAZIONE**
- **ATTIVITÀ FISICA**
- **QUALITÀ DEL SONNO**
- **SOCIALITÀ**

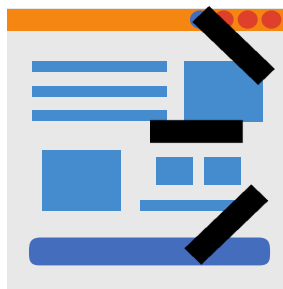
Le cause dell'insonnia possono essere varie e a volte per dormire bene basterebbe cambiare le proprie abitudini. Ecco qualche consiglio



CHE TIPO DI MESSAGGI RICEVERÒ?

Messaggi tratti dal programma GATEKEEPER:
consigli e informazioni per continuare a rimanere attiva/o e in buona salute anche quando l'età avanza.

Uno dei fastidi propri dell'estate è il gonfiore alle gambe e alle caviglie che colpisce anche chi non ha problemi di insufficienza venosa. Per combatterlo, la migliore arma è camminare, perché camminando l'attività dei muscoli del polpaccio funziona come una sorta di "pompa" che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso dagli arti inferiori. Scopri l'approfondimento suggerito per te



Dieta chetogenica, dieta paleolitica e dieta iperproteica non sono le diete della felicità. La vera dieta che dà equilibrio ogni giorno della nostra vita è la Dieta Mediterranea. Clicca per scoprire le ricette suggerite da Casa Sollievo della Sofferenza

