



**AIDAP**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA DISTURBI  
DELL'ALIMENTAZIONE E DEL PESO

L' A.I.D.A.P. Associazione Italiana Disturbi  
dell' Alimentazione e del Peso,  
l' Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e  
Diabetes Got Talent vi invitano alla:

**Crociera Educativa  
Nazionale per Diabetici**  
a bordo di **Costa Fascinosa**

# CONTRO IL DIABETE SALI A BORDO!

26 Aprile / 3 Maggio 2015

## IMPARA A GESTIRE IL DIABETE

Con il supporto di Personale Medico e Infermieristico specializzato!

Molti diabetici avvertono l'esigenza di una migliore informazione ed educazione per risolvere i problemi pratici e controllare meglio la malattia. Una vacanza terapeutica a tutto tondo: rilassamento, svago, divertimento e apprendimento; un investimento durevole sulla propria salute per gestire meglio il diabete con la dieta, l'esercizio fisico e un atteggiamento mentale positivo. Una modalità innovativa per convivere con successo e senza timori con una malattia temuta. Una guida pratica per affrontare il diabete con la giusta consapevolezza e competenza.



### SIMPOSI EDUCATIVI NUTRIZIONALI

Come scegliere un'alimentazione salutare e gustosa, risparmiando calorie e grassi, senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola.



### ESCURSIONI SALUTISTICHE

Con tratti da percorrere a piedi monitorando il movimento con il contapassi.



### SESSIONI DI BALLO IN GRUPPO

Con esperto di lifestyle, training e fitness.

PACCHETTO LIFE SMILE

## CROCIERA EDUCATIVA NAZIONALE PER DIABETICI

Offre un programma educativo moderno e validato scientificamente sui seguenti temi:

- Come controllare la glicemia capillare in modo utile
- Come somministrarsi correttamente l'insulina
- Come prevenire e correggere l'ipoglicemia
- Come prevenire e curare le lesioni ai piedi

### COME ADOTTARE UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE:

- Per curare il diabete: il conteggio dei carboidrati
- Per controllare il peso: il calcolo delle calorie



## COSA INCLUDE IL PACCHETTO *LIFE SMILE*

- 6 conferenze di educazione terapeutica
- Apprendimento di dieta personalizzata
- Apprendimento del calcolo delle calorie e del conteggio dei carboidrati con cene a composizione nutrizionale esplicitata nei menù al Ristorante
- Escursioni salutistiche con guida e tratti percorsi a piedi in tutte le località di attracco: Civitavecchia, Palermo, Malta La Valletta, Palma de Maiorca e Barcellona

Esercizio fisico di gruppo per stimolare lo stile di vita attivo e piacevole: gioco del contapassi, animazione dedicata e lezioni di ballo di gruppo. Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo (alcuni servizi aggiuntivi sono a pagamento).



GIORNO	ITINERARIO	ARRIVO	PARTENZA
26/04/2015	SAVONA	-	17.30
27/04/2015	CIVITAVECCHIA	09.00	19.00
28/04/2015	PALERMO	13.00	18.00
29/04/2015	MALTA LA VALLETTA	13.00	18.00
30/04/2015	NAVIGAZIONE		
01/05/2015	PALMA DE MALLORCA	13.00	19.00
02/05/2015	BARCELONA	08.00	14.30
03/05/2015	SAVONA	10.00	-



DESCRIZIONE	OCCUPAZIONE	PREZZO PER PERSONA
INTERNA CLASSIC	2	€ 680,00
INTERNA PREMIUM	2	€ 710,00
ESTERNA CLASSIC	2	€ 770,00
ESTERNA PREMIUM	2	€ 810,00
BALCOONE CLASSIC	2	€ 870,00
BALCOONE PREMIUM	2	€ 930,00
Adulti occupanti il 3° e 4° letto		€ 200,00
Bambini occupanti 3°/4° letto		GRATIS
Ragazzi occupanti 3°/4° letto		GRATIS



### LE QUOTE COMPRENDONO:

- Prezzo garantito senza alcun supplemento per prenotazione e versamento dell'acconto del 30% entro il 15 gennaio 2015
- Assicurazione medico bagaglio e annullamento
- Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- Soggiorno nelle cabine prescelte
- Escursioni Guidate Private in tutte le località dell'itinerario
- Pacchetto LIFE SMILE
- Accompagnatore per tutta la durata della crociera

### LE QUOTE NON COMPRENDONO:

- Tasse portuali € 130,00
- Quote di servizio € 59,50
- Trasferimento al porto € 35,00
- Bevande ai pasti da definirsi



Organizzazione, iscrizioni e prenotazioni:

**BUBBLE VIAGGI srl**

Via G. Torti 226r

16143 GENOVA

Tel. 010 3519077

info@bubbleviaggi.it

Pagamenti effettuabili tramite:

BONIFICO BANCARIO, CARTA DI CREDITO

(ulteriori dettagli verranno indicati telefonicamente)