

7*

Rivista clienti Atupri Autunno 2019

Definite il vostro profilo alimentare
Non conta solo cosa mangiamo, ma
anche come lo facciamo. Scoprite ciò
che conta davvero.

atupri

L'assicuratore della salute

4 **Definite il vostro profilo alimentare!**

Scoprite come mangiate e cosa potete perfezionare con i suggerimenti dell'esperta in alimentazione Ronia Schifan.

6 **Una vita più ricca di movimento**

Otto proposte per provare qualcosa di nuovo. Sulla neve, con il Pilates o facendo jogging: divertimento garantito.

8 **Vado, mi rigenero e torno subito**

L'Atupri HealthBox vi fornisce tutto il necessario per un allenamento efficiente: l'attrezzatura giusta e tanta ispirazione.

10 **Chi si diverte rimane motivato**

Edi Kistler ha seguito la consulenza per il movimento e lo sport dell'Università di Berna. Qui ci racconta cosa è cambiato dopo.

14 **Attività per voi**

Attraverso la Svizzera, in montagna o alle terme: i nostri assicurati approfittano di offerte interessanti.





Per voi,

per lui, per tutti. In qualità di assicurazione della salute siamo disponibili per tutti e cerchiamo di tenere in considerazione le esigenze di ciascuno di voi, perché niente è individuale come la salute.

È una cosa che emerge chiaramente quando si discute di abitudini alimentari individuali con una psicologa dell'alimentazione (pag. 4) oppure partecipando alla consulenza per il movimento e lo sport dell'Università di Berna per trovare la disciplina ideale per noi (pag. 10). Perché ciò che fa bene a una persona non è per forza la scelta ottimale per un'altra.

Sappiamo bene quanto è importante l'individualità e anche con le nostre prestazioni vi offriamo esattamente ciò di cui avete bisogno personalmente. E per leggere questa rivista non vi serve nient'altro che un po' di tempo libero.

Vi auguro una piacevole lettura!

Franz Müller
Presidente del Consiglio di fondazione



Scoprite il piacere di mangiare

Vi capita spesso di rinunciare a un pasto nello stress della vita quotidiana? Oppure di mangiare di più quando siete tristi? Con il nostro test alimentare potrete determinare il vostro profilo alimentare e ottenere suggerimenti importanti su come mangiare in modo ancora più bilanciato. Abbiamo preparato questo test insieme a Ronia Schifan, esperta di psicologia e gestione della salute in azienda presso la Società Svizzera di Nutrizione. È lei stessa a confermarcelo: mangiare sano non significa semplicemente limitarsi alle verdure.



7*

*** dimensioni legate al cibo e alle abitudini alimentari ...**

... oggetto delle domande del test online di Atupri e della Società Svizzera di Nutrizione SSN per identificare il vostro profilo alimentare personale.

Signora Schiftan, lei è psicologa dell'alimentazione. Cosa fa esattamente?

In qualità di psicologa dell'alimentazione studio i modelli comportamentali legati al mangiare. Cosa influenza la scelta degli alimenti per noi e in che modo emozioni e socializzazione si ripercuotono su ciò che mangiamo? Si tratta di un ambito di studio relativamente nuovo, in continua evoluzione.

Quindi non si occupa di cosa mangiamo, ma di come lo facciamo. Cosa significa concretamente?

Nella psicologia dell'alimentazione osserviamo diverse cose: ci concediamo il tempo necessario per mangiare o di solito consumiamo rapidamente un panino tra l'ufficio e la sala riunioni? Con quale velocità ci lasciamo sviare dal cibo e quale ruolo svolgono emozioni come noia e insoddisfazione? Aspetti come velocità, controllo degli impulsi e coscienza influenzano le nostre abitudini alimentari e in ultima analisi hanno un effetto sulla nostra salute. Anche il contesto merita una particolare attenzione. Il modo in cui si mangia nella nostra società incide notevolmente sulle nostre abitudini alimentari.

Cosa succede se mangiamo rapidamente o sotto stress troppo di frequente?

Chi mangia troppo in fretta non si accorge di quando è sazio. Inoltre viene a mancare il piacere. Il mangiare è una questione molto legata alle emozioni. Chi non si prende il tempo per farlo durante la giornata, probabilmente compenserà la sera e mangerà ancora di più. Dopotutto vogliamo darci un piccolo premio dopo tanto duro lavoro. Ma per il nostro corpo non è l'ideale, perché non ha bisogno di tanta energia all'improvviso, ma di una buona distribuzione su tutta la giornata.

Cosa c'è di male a mangiare qualche quadratino di cioccolato la sera sul divano?

Perché non farlo? Nessun alimento è cattivo o fa male in sé. Ciò che conta è chiedersi perché il cioccolato è così importante per noi. Lo mangio perché sono triste, stanco, annoiato o felice? Oppure semplicemente per consuetudine? In effetti mangiare non dovrebbe essere né una ricompensa, né una routine, né un modo di regolare le emozioni.

Cos'altro posso fare contro le emozioni negative?

La cosa più importante è l'interazione con amici e famiglia. Il sostegno sociale fa bene. Oppure ci si può concedere un bel bagno caldo, sfogare con un po' di sport o fare ordine tra i pensieri durante una camminata. Il movimento



Ronia Schiftan

è un metodo molto utile per regolare le emozioni e smaltire le sensazioni negative. Ma anche un hobby creativo come il fai da te, il cucito o la pittura può aiutare molto. Provateli!

Lei ha creato un test sull'alimentazione in collaborazione con Atupri. A chi è rivolto?

A tutti coloro che desiderano sapere quali sono le loro abitudini alimentari e quali aspetti possono eventualmente migliorare ancora. Domande su aspetti differenti aiutano a elaborare sette dimensioni alimentari. Si tratta di nutrizione emotiva, velocità dei pasti, capacità di assaporare, controllo degli impulsi, percezione corporea, ritmo dei pasti e coscienza alimentare. Questi fattori definiscono il nostro profilo alimentare personale, che riportiamo poi in un diagramma. In più troverete brevi valutazioni e suggerimenti su come migliorare.

Il sito web della Società Svizzera di Nutrizione è disponibile all'indirizzo www.sge-ssn.ch

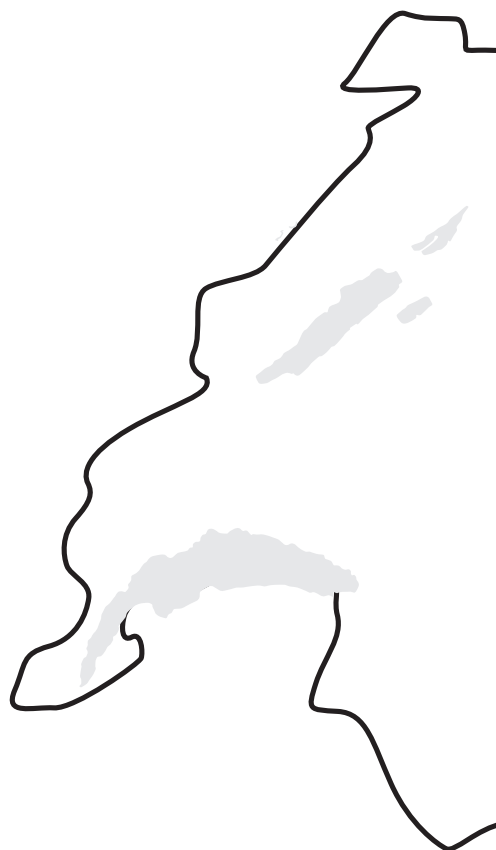
Definite il vostro profilo alimentare con un test!

Rispondete alle domande del test online sulla vostra alimentazione per determinare il vostro profilo alimentare personale e scoprire consigli e informazioni utili.

Compilate il test su atupri.ch/essprofil

8 eventi per la vostra salute

Mettete in movimento il vostro tempo libero! Nei prossimi mesi vi proporremo otto workshop, corsi ed eventi per provare nuovi sport e attività. Atupri sponsorizza per ogni assicurato la partecipazione a due eventi all'anno. Scegliete subito i vostri preferiti! Tutte le informazioni sugli eventi sono disponibili qui: atupri.ch/atuprifit



1 Verso il traguardo con Nicola Spirig

La corsa fa bene – se praticata nel modo giusto. Ottenete suggerimenti tecnici in un allenamento in compagnia della triatleta Nicola Spirig!

Venerdì 29 novembre 2019, Zurigo (ZH)

Workshop di corsa con Nicola Spirig al pomeriggio

Per correre ci vuole motivazione e disciplina. In una relazione, Nicola Spirig ci spiega come ottenere entrambe e raggiungere i propri obiettivi di corsa divertendosi.

Venerdì 29 novembre 2019, Zurigo (ZH)

Relazione di Nicola Spirig alla sera



2 A caccia di vette

Il primo tour di sci alpinismo è una vera avventura: con questa escursione per principianti evitate qualsiasi contrattempo. Saliamo in vetta insieme con gli sci da alpinismo o lo splitboard per poi scendere di nuovo nella neve fresca.

Venerdì 10 gennaio e sabato 11 gennaio 2020, Andermatt (UR)



3 Centro forte, corpo sano

Nel Pilates si lavora soprattutto sul «core», la parte centrale del corpo. L'effetto è un rafforzamento di tutto il corpo. Provatelo e acquisite confidenza con i metodi di allenamento.

Venerdì 6 dicembre 2019, Lucerna (LU)



4 Alla conquista delle piste da fondo

Con un corso di sci di fondo potrete scoprire come procedere correttamente sulle piste piane. Passo patinato o tecnica classica: a voi la scelta, accompagnati da professionisti pronti a fornirvi suggerimenti e aiutarvi a perfezionare il vostro stile.

Venerdì 31 gennaio e sabato 1° febbraio 2020, Engelberg (OW)



5 A caccia di panorami

L'escursionismo può essere praticato anche in inverno: le guide della Mammut Alpine School vi accompagneranno nella regione di Habkern. Con un tour sulle ciaspole attraverso i paesaggi innevati, scoprirete di più sulla natura e la sicurezza in caso di valanghe.

Domenica 16 febbraio 2020, Habkern (BE)



6 Shake it!

Ballare, divertirsi e migliorare la vostra forma? Questo è lo Zumba! Allenate coordinazione e resistenza con passi di danza ed esercizi di fitness su basi di musica latino-americana.

Venerdì 3 aprile 2020, Zurigo (ZH)



7 Oltre i sentieri battuti

Salite e discese tra boschi e prati: questo corso fornisce le basi perfette per chi sogna di correre in mountain bike. Le tecniche verranno praticate prima in un percorso e poi sui single trail.

Sabato 2 maggio 2020, Sursee (LU)



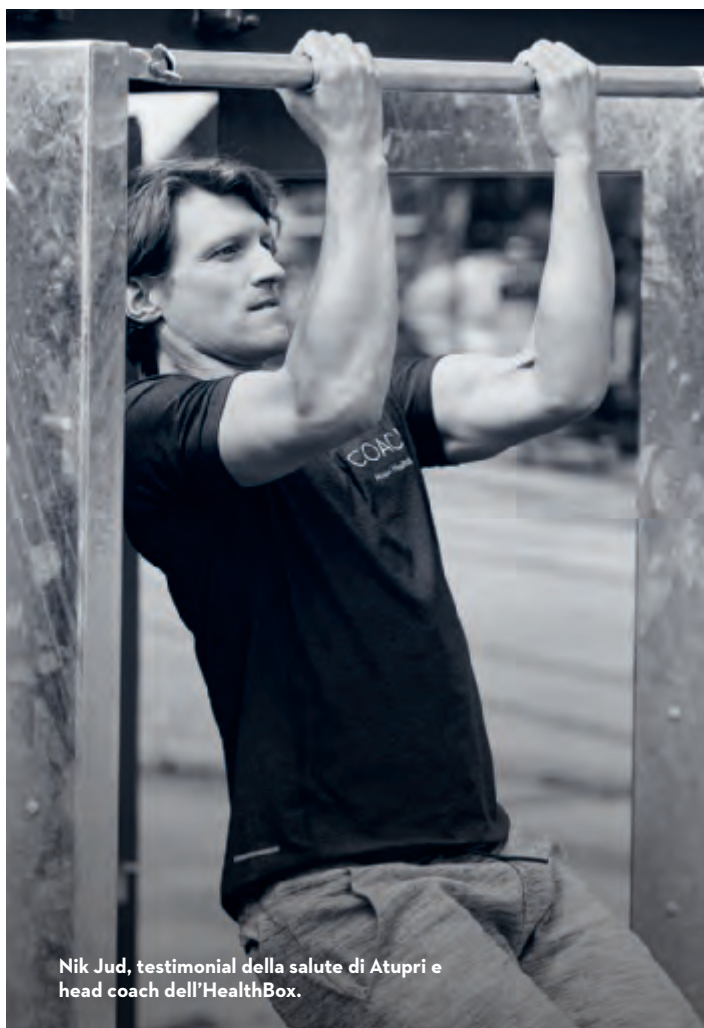
8 Sfatiamo i miti sull'alimentazione

Il caffè fa perdere liquidi e i carboidrati fanno ingrassare? Un esperto della Società Svizzera di Nutrizione SSN metterà alla prova insieme a voi le leggende urbane che ci vengono propinate in campo alimentare.

Giovedì 19 marzo 2020, Berna (BE)

Vado, mi rigenero e torno subito

Con l'HealthBox, Atupri porta un po' di movimento nella vita dei cittadini elvetic. Questa palestra mobile fa tappa presso eventi pubblici o nelle aziende, portando con sé esercizi variegati e ispirazione a non finire per una vita più sana. Il testimonial della salute Atupri e coach dell'HealthBox Nik Jud ci spiega cosa rende così particolare l'esercizio nel container blu.



Nik Jud, testimonial della salute di Atupri e head coach dell'HealthBox.

«Ancora dieci secondi», grida Nik Jud. Le donne e gli uomini nell'HealthBox, che fanno piegamenti sulle ginocchia o box jump, tirano elastici e lavorano con il kettlebell, danno il massimo fino alla fine. Sono all'ultima sessione di Tabata training, un tipo di High Intensity Interval Training. Coach Nik li incita: «Avanti così!»

L'Atupri HealthBox in tour attraverso la Svizzera

L'HealthBox è la prima palestra mobile in Svizzera ed è in tour da questa estate. Chiunque può accedere per fare un po' di esercizio, sfogare lo stress o rimettersi in forma in occasione di eventi, nelle piazze svizzere o presso le aziende. L'HealthBox mette a disposizione tutto il necessario per un allenamento efficiente: attrezzature, strumenti e coach, proprio come Nik Jud, che elaborano esercizi, mostrano come fare e si assicurano che tutto venga fatto nel modo giusto.

Gli allenamenti sono adattati alle esigenze individuali. In eventi pubblici, come ad esempio il Rock'n'Run, si propongono esercizi di riscaldamento o allenamento. «Chiunque ne abbia voglia può venire a trovarci e partecipare», spiega Nik per illustrare il concetto. Le aziende possono prenotare l'HealthBox, programma e coach inclusi. Negli allenamenti per aziende sono disponibili quattro programmi: dalla team challenge agli esercizi per schiena e bilanciamento. Questa



iniziativa può essere il modo giusto per ringraziare i propri collaboratori. Inoltre: «Una pausa attiva permette di fare il pieno di nuove energie. Tutti gli esercizi dell'HealthBox sono seguiti. È una cosa importante, perché i coach li adattano al livello di prestazioni o alle caratteristiche di salute dei partecipanti», spiega Nik.

«Chiunque ne abbia voglia può venire a trovarci e partecipare.»

Varietà e spirito di squadra

Grazie agli adattamenti individuali, chiunque può partecipare agli allenamenti e inserirsi nel team. «L'allenamento in gruppo motiva e dà nuovi stimoli.» E quello di motivare è proprio l'obiettivo che Atupri persegue con l'HealthBox. «Molti associano lo sport alla fatica, ma lo sport deve essere piuttosto un modo per divertirsi», afferma Nik. Inoltre, l'HealthBox mostra quanto siano varie le possibilità. Un buon allenamento non deve per forza essere costoso. «Tutto ciò che ci serve è il nostro corpo e la voglia di tenerlo in movimento.»

Nik si rivolge di nuovo ai partecipanti: «Tre, due, uno - ecco fatto!» Il gruppo di Tabata si ferma. Il team ha superato anche l'ultima sessione con successo. In tutto l'allenamento è durato quattro minuti. «Diversi esercizi a diversi livelli di intensità:

è tutto ciò che serve», spiega Nik. I componenti del team si danno il cinque. Tutti sono rossi in viso, hanno qualche goccia di sudore sulla fronte, ma sfoggiano un grande sorriso.

Tenetevi in forma!

L'Atupri HealthBox ripartirà in tour nella primavera del 2020. Nel frattempo potete tenervi in forma con i nostri semplici esercizi. Maggiori informazioni sono disponibili su atupri.ch/fit

Su atupri.ch/healthbox troverete altre informazioni sull'offerta, le tappe e il programma locale.

L'HealthBox presso la vostra azienda

Una pausa attiva è divertente e fa bene: per questo le aziende possono prenotare l'HealthBox, coach inclusi.

Maggiori informazioni su atupri.ch/healthboxfirmen

Dalla sedia dell'ufficio alla sella della bici

Edi Kistler è una persona «orientata al fitness e in cerca di relax». È quello che questo imprenditore informatico zurighese ha scoperto con il test sulla sportività di Atupri e dell'Istituto di scienza sportiva dell'Università di Berna. La consulenza per il movimento e lo sport associata lo ha aiutato a individuare le attività sportive che più lo motivano. Abbiamo accompagnato questo 36enne lungo il percorso verso una vita quotidiana più attiva.



1

Maggio: motivato e determinato

Da quando Edi guida la sua azienda informatica, fa fatica a trovare tempo da dedicare allo sport. Per cambiare le cose, si è iscritto insieme a molte altre persone di entrambi i sessi alla consulenza per il movimento e lo sport dell'Università di Berna. Qui ha compilato il test sulla sportività e ha analizzato le sue preferenze in un colloquio con la consulente sportiva Lea. Quindi ha provato diverse attività sportive per scoprire cosa lo motiva davvero: la gioia di muoversi, la competitività o l'aspetto legato alla salute. La conclusione per lui è stata chiara: «Voglio migliorare la mia forma fisica e distrarmi dalla vita quotidiana. Meglio ancora se all'aperto.» Ed ecco il suggerimento della sua consulente: «È il momento di rispolverare la bici da corsa dalla cantina.»

Iniziare con il test sulla sportività

Scoprite anche voi il vostro profilo sportivo personale e individuate le attività che fanno per voi! Effettuate il test su atupri.ch/sporttyp



Giugno: cominciare è sempre difficile

Solo pochi giorni dopo l'evento, Edi ha fissato un appuntamento con un amico per un giro in bicicletta attorno al lago di Zurigo. «Ho dovuto soffrire», ricorda. Ma è stato divertente dare fondo a tutte le energie. L'obiettivo: salire in sella della bici da corsa almeno una volta alla settimana.

Luglio: alti e bassi, come in un giro in bici

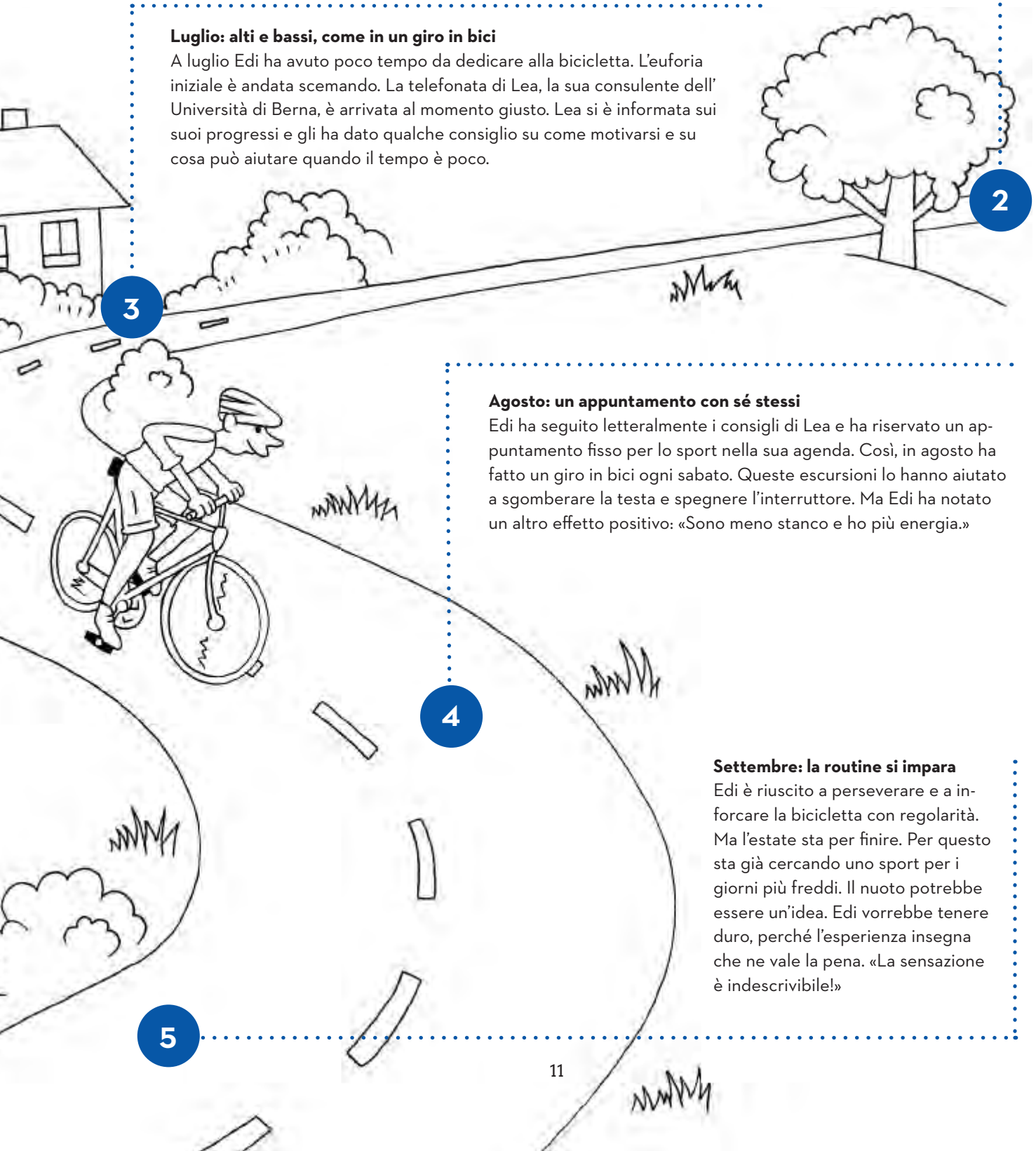
A luglio Edi ha avuto poco tempo da dedicare alla bicicletta. L'euforia iniziale è andata scemando. La telefonata di Lea, la sua consulente dell'Università di Berna, è arrivata al momento giusto. Lea si è informata sui suoi progressi e gli ha dato qualche consiglio su come motivarsi e su cosa può aiutare quando il tempo è poco.

Agosto: un appuntamento con sé stessi

Edi ha seguito letteralmente i consigli di Lea e ha riservato un appuntamento fisso per lo sport nella sua agenda. Così, in agosto ha fatto un giro in bici ogni sabato. Queste escursioni lo hanno aiutato a sgomberare la testa e spegnere l'interruttore. Ma Edi ha notato un altro effetto positivo: «Sono meno stanco e ho più energia.»

Settembre: la routine si impara

Edi è riuscito a perseverare e a rinforzare la bicicletta con regolarità. Ma l'estate sta per finire. Per questo sta già cercando uno sport per i giorni più freddi. Il nuoto potrebbe essere un'idea. Edi vorrebbe tenere duro, perché l'esperienza insegna che ne vale la pena. «La sensazione è indescrivibile!»



Esattamente le prestazioni di cui avete bisogno

In Svizzera l'assicurazione di base che copre i costi più importanti è obbligatoria. Chi desidera una copertura più estesa può fruire di un'assicurazione complementare. Atupri offre questo sostegno individuale per qualsiasi situazione.

Le circostanze e le esigenze della vita cambiano. L'assicurazione complementare Mivita muta insieme a loro, riempie i vuoti assicurativi e interviene laddove è necessario farlo. Già il modello di base Mivita Reala offre un'ampia gamma di prestazioni generali, ma anche più specifiche, adattandosi al sesso e alla fase della vita, in modo che in qualsiasi situazione sia possibile coprire esattamente ciò che serve veramente.

Mivita Reala copre i seguenti costi:

- Prestazioni generali come trasporti, medicina alternativa e ospedale per cure acute
- Trattamento all'estero, inclusi trasporti di salvataggio e di emergenza
- Prestazioni per la promozione della salute, come palestra, trattamenti e corsi

Tutte le prestazioni delle assicurazioni complementari Mivita sono disponibili su atupri.ch/mivita. Saremo lieti di fornirvi una consulenza personalizzata al numero **0800 200 888**.

Ecco cosa dicono i nostri clienti:



Jules (26):

«Perché il mio corpo è importante per me»

Presto attenzione al mio corpo e all'alimentazione e pratico molto sport. La mia assicurazione complementare mi sostiene in tutto questo versando un contributo per il mio abbonamento alla palestra.



Pascal (38):

«Voglio un'assicurazione ottimale anche all'estero.»

Mi trovo spesso in Asia per affari. Con l'assicurazione complementare mi sento al sicuro anche all'estero. In questo modo so che qualcuno si prenderà cura di me se dovesse succedermi qualcosa.



Anna-Lena (51)

«La libertà nella scelta del medico è importante per me.»

Mi rivolgo più volentieri a un medico omeopatico che a uno tradizionale. La mia assicurazione complementare mi dà questa libertà. Apprezzo il fatto di poter accedere alla medicina alternativa.



Pia (72) e André (75):

«Vogliamo rimanere indipendenti ancora a lungo.»

Vogliamo rimanere indipendenti e in forma. In questo momento pensiamo di iscriverci a un corso per la prevenzione delle cadute. La nostra assicurazione complementare copre queste offerte.

Risparmiate tempo prezioso con l'app myAtupri

Basta con le scartoffie e le fatture complicate! Grazie all'app myAtupri potrete sbrigare in maniera semplice e rapida tutto ciò che riguarda la vostra assicurazione.

Ora l'app myAtupri è ancora più chiara, dopo averla rielaborata completamente in base al feedback dei nostri assicurati. La nuova versione è disponibile da subito per il download negli app store.

Ecco cosa vi offre la nostra app:

- Inoltrare fatture
- Panoramica dei costi più trasparente
- Accesso alla tessera d'assicurato.

Provate l'app myAtupri: i primi 300 clienti myAtupri che scaricheranno l'app per la prima volta a partire dal 20 settembre 2019 e che effettueranno l'accesso con successo almeno una volta avranno diritto a un buono REKA da CHF 50.-.

Cosa pensate della nuova app myAtupri? Saremo felici di ricevere le vostre valutazioni sugli app store oppure feedback direttamente via e-mail a app@atupri.ch.

Scaricate l'app per ottenere un buono REKA da CHF 50.-*



eBill invece che carta

Volete ridurre ancora di più le carte alla rinfusa in casa vostra? Optate per il nostro pratico servizio eBill in combinazione con la nostra app. La fattura elettronica appare direttamente sul vostro portale di e-banking. Vi sarà sufficiente approvarla. Questo servizio è supportato da oltre 90 banche svizzere e da PostFinance. Scoprite di più su atupri.ch/ebill

* Hanno diritto a un buono i primi 300 clienti myAtupri che scaricheranno l'app per la prima volta a partire dal 20 settembre 2019 e che effettueranno l'accesso con successo almeno una volta. Le condizioni di partecipazione per questa offerta sono disponibili su atupri.ch/azioneapp



Sempre in alto con Mammut

Assaporate il gusto della libertà con le escursioni guidate di Mammut, nelle quali scoprirete paesaggi innevati intatti, conquisterete i paesaggi montuosi elvetici con ciaspole e sci oppure potrete semplicemente godervi la natura. C'è un'offerta per tutti, principianti e professionisti. I nostri clienti possono approfittare di uno sconto di CHF 100.- su tre escursioni selezionate.

Tutti i dettagli sulle offerte e i moduli d'iscrizione sono disponibili su atupri.ch/atupriferit



Balsamo per il corpo e la mente

Vi regaliamo una pausa: durante la visita delle terme Tamina a Bad Ragaz, i nostri assicurati approfittano di un contributo esclusivo di fino a CHF 50.-. Vi attende un mondo fatto di acque termali in tutte le declinazioni, con vasche all'aperto e al chiuso e un «villaggio saunistico» davvero unico. Staccate la spina davvero e fatevi del bene. Prenotate ora l'offerta benessere di RailAway con il Codice promozionale **Atu15Bad2019**. L'offerta è valida dal 1° ottobre 2019 al 20 dicembre 2019.

Potrete scoprire come utilizzare il vostro codice e ottenere ulteriori informazioni all'indirizzo atupri.ch/tempo-libero



Vivere in movimento.

Godetevi escursioni da sogno con viste mozzafiato e tour sempre diversi in e-bike o e-mountain-bike, oppure lasciatevi semplicemente ispirare dalle nostre attività autunnali. Approfittate di uno sconto di fino al 20% sulle prestazioni per il tempo libero. Per ulteriori informazioni e biglietti consultate l'indirizzo ffs.ch/estate-attiva

Raccomandateci per vincere!

Siete soddisfatti dei nostri servizi e delle nostre offerte? Condividete la vostra esperienza! Un semplice modulo online vi consente di raccomandarci ad amici, conoscenti o parenti. Come ringraziamento vi regaleremo un buono a scelta,

con un premio che va da 50 a 200 franchi per persona raccomandata, a seconda dell'esito. Potete scegliere tra i seguenti buoni: Twint, Reka o Mammut Alpine School.

Compilate subito il modulo e raccomandate Atupri qui: atupri.ch/raccomandare

Impressum: Rivista clienti Atupri - una pubblicazione di Atupri Assicurazione della salute **Indirizzo della redazione:** Atupri Assicurazione della salute, Marketing e comunicazione, Zieglerstrasse 29, 3000 Berna 65 redaktion@atupri.ch **Direzione:** Jeannette Röthlisberger **Concezione, contenuti e design:** Therefore GmbH, Zürich **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Carta:** carta certificata FSC priva di cellulosa; busta per spedizione in pellicola artificiale ecologica (PE) **Foto:** copyright Atupri, pagina 14 copyright FFS **Sito web:** atupri.ch

Copyright: riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta. Pubblicazione 2 volte all'anno. D, F, I. Tiratura totale 125'000 copie.

Con il patrocinio di **santésuisse**

**parliamo-
assicurazione-
malattia.ch**

Viaggiare fuori dall'Europa: mettete un'assicurazione complementare nella vostra valigia

Lo sapevate che in alcuni paesi le spese di cura sono cinque volte più elevate che in Svizzera? I trattamenti all'estero sono inclusi nell'assicurazione di base solo se si tratta di emergenze o ricoveri in reparto comune. Ma attenzione: l'assicurazione di base non copre importi pari a oltre il doppio di quelli per lo stesso trattamento in Svizzera. Per questo un'assicurazione supplementare per viaggi all'estero è più che consigliabile.

Per scoprire in quali paesi è particolarmente consigliabile sottoscrivere un'assicurazione complementare e ottenere altri suggerimenti utili, accedete alla piattaforma www.parliamo-assicurazione-malattia.ch di santésuisse.



COPERTURA IDEALE GRAZIE A MIVITA

Vi aiutiamo a rimanere sani. Mivita Reala vi offre esattamente ciò che vi serve in ogni fase della vita.

Sottoscrivete subito online su atupri.ch/mivita

atupri

L'assicuratore della salute