

# Diventare Pink Ambassador Fondazione Umberto Veronesi

Edizione 2021



**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
– per il progresso  
delle scienze

Da sempre Fondazione Umberto Veronesi dedica un'attenzione speciale alla salute delle donne finanziando la ricerca scientifica e promuovendo la diagnosi precoce e la prevenzione.

Ma il nostro progetto al femminile ha avuto un'accelerazione importante quando sono nate le Pink Ambassador: donne forti e appassionate che, dopo aver affrontato un tumore, corrono per raccontare come hanno vinto questa sfida e quanto sia vitale la ricerca e la prevenzione.

Grazie alle Pink che si sono messe in gioco in questi anni e a quelle che sceglieranno di farlo domani: insieme potremo fare ancora di più per tutte le donne.

*Fondazione Umberto Veronesi*

# Le Pink Ambassador hanno qualcosa in più

- › Coraggio
- › Determinazione
- › Fiducia nella ricerca
- › Voglia di riscatto
- › Resistenza alla fatica
- › Spirito di gruppo
- › Solidarietà



## **Sono donne speciali**

› **Hanno affrontato un tumore femminile** e terminato eventuali cure specifiche (chemio e/o radioterapia).

› **Sono pronte a mettersi in gioco** una seconda volta attraverso allenamenti e prove di corsa da sole e in team.

› Vogliono promuovere insieme a noi i valori che ci contraddistinguono, l'**importanza della ricerca e della prevenzione.**

## **Hanno un ruolo fondamentale**

**Diventano ambasciatrici di eccezione** di una serie di attività di informazione e divulgazione sul tema della **prevenzione al femminile** sia organizzate da Fondazione Umberto Veronesi, sia realizzate in autonomia.

# Perché la corsa

La scienza ha ormai provato i **benefici dell'attività fisica** per **prevenire molte patologie**, e non solo.

Secondo numerosi studi scientifici, fare movimento in modo costante nel tempo **riduce il rischio di recidive** e favorisce il recupero psicofisico dei pazienti oncologici.

La corsa è un'attività sportiva semplice, **accessibile a tutti**, che si impara velocemente, e si può praticare ovunque.



# Il percorso per essere Pink Ambassador

Allenarsi con continuità, **superare la paura del tumore**, alimentarsi in modo più salutare. Questo il percorso studiato dagli esperti di Fondazione Umberto Veronesi.

## 1 > L'allenamento fisico

**Coach qualificati** seguono le Pink in un programma personalizzato con due appuntamenti settimanali di allenamento e le aiutano a dare il meglio nell'attività di corsa.

## 2 > Il sostegno psicologico

**Bisogna guarire** dal tumore non solo nel corpo ma **anche nella testa**. Questo è uno degli insegnamenti più importanti che ha lasciato Umberto Veronesi.

Per questo alcuni **psico-oncologi** incontrano i gruppi di Pink durante la loro preparazione sportiva per potenziare, anche attraverso la risorsa del gruppo.

### **3 > Le indicazioni nutrizionali**

**L'alimentazione è da sempre un'alleata fondamentale della salute:** esiste una precisa relazione tra dieta e alcuni tipi di cancro, ma è noto anche che una dieta sana ed equilibrata è in grado di **ridurre oltre il 30% il rischio di ammalarsi** di alcune forme di tumore.

Ad affiancare le **Pink Ambassador** per imparare le scelte più salutari a tavola c'è un team di nutrizionisti dedicato.

### **Un team di esperti dedicato**

Il Comitato Scientifico che segue le Pink Ambassador comprende medici di diverse discipline e guida un team composto da una nutrizionista, psicologi e allenatori professionisti FIDAL - Federazione Italiana di Atletica Leggera- (CONI), partner dell'iniziativa.



# Pink Ambassador per sempre

La preparazione atletica dura circa 6 mesi, ma molte delle **Pink Ambassador diventano testimonial** del progetto per sempre, agendo in moto attivo e coinvolgente nella cerchia di persone più vicine, creando relazioni virtuose in ambito locale, partecipando a iniziative a livello nazionale insieme ad altre Pink Ambassador.





# Sei pronta a diventare la nuova Pink Ambassador?

Invia la tua candidatura a [corriperlaricerca@fondazioneveronesi.it](mailto:corriperlaricerca@fondazioneveronesi.it)

oppure compila il form su [reclutamentopink.fondazioneveronesi.it](http://reclutamentopink.fondazioneveronesi.it)

**Hai tempo fino al 23 febbraio 2021**



**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
– per il progresso  
delle scienze

Via Solferino 19 - 20121 Milano  
02 76018187  
[info@fondazioneveronesi.it](mailto:info@fondazioneveronesi.it)  
[fondazioneveronesi.it](http://fondazioneveronesi.it)