

Diventare Pink Ambassador Fondazione Umberto Veronesi

Edizione 2022



**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 compilando il form su <https://reclutamentopink.fondazioneveronesi.it/#ambassador>

Per maggiori informazioni, scrivi a corriperlaricerca@fondazioneveronesi.it

Hai tempo fino al 9 gennaio 2022



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

Via Solferino 19 - 20121 Milano
02 76018187
info@fondazioneveronesi.it
fondazioneveronesi.it