

# Check-up CSS Premium. Il suo bilancio personale.



## Per la sua salute e il suo benessere.

Il check-up Premium contribuisce al mantenimento di uno stile di vita sano e all'aumento del suo benessere. Questo, grazie ad un bilancio completo in ambito medico, nutrizionale, del fitness e dell'equilibrio di vita che verrà effettuato durante una giornata o due mezzogiornate a sua scelta.

### Condizioni dell'offerta

Gli assicurati che dispongono di un'assicurazione ospedaliera myFlex Premium combinata ad un'assicurazione ambulatoriale myFlex, possono approfittare di questo bilancio dello stato di salute personalizzato una volta ogni tre anni. Il Check-up CSS Premium viene effettuato esclusivamente presso il partner indicato e viene preso a carico da CSS al 100%. Il check-up Premium è riservato esclusivamente agli adulti.

## I suoi vantaggi:

- Determinazione individuale dello stato di salute e del livello di allenamento fisico
- Consigli personalizzati e orientati ai suoi bisogni
- Definizione di obiettivi realistici
- Consigli volti a migliorare il proprio benessere a lungo termine

## Il nostro partner:

Il check-up viene effettuato da un partner competente che è l'Ente Ospedaliero Cantonale e si svolge presso l'Ospedale Regionale di Lugano, sede Italiano (via Capelli, 6962 Viganello).

**Sempre personale:**  
Iscrizioni allo 0844 277 772  
[www.css.ch/contodellasalute](http://www.css.ch/contodellasalute)

# Check-up CSS Premium. Contenuto.

**Partner:**  
**Ente Ospedaliero Cantonale.**



## Laboratorio

- Prelievo di sangue
- Valori di laboratorio
- Pressione arteriosa/polso
- Prova di funzionalità polmonare
- Stato muscolare
- Waist to Hip Ratio, circonferenza addominale
- ECG a riposo
- Test dell'udito
- Discussione di domande personali

## Medicina

- Controllo medico
- Redazione profilo di rischio personale
- Stabilire obiettivi, misure da adottare
- Discussione di domande personali

## Alimentazione

- BMI
- Percentuale di grasso corporeo
- Analisi delle abitudini alimentari personali
- Elaborazione di consigli per un'alimentazione ottimale

## Fitness/Movimento

- Mobilità, equilibrio, forza
- ECG sotto sforzo
- Consigli per l'allenamento
- Consulenza individuale sull'allenamento

## Life domain balance

- Determinazione del tipo del stress
- Conoscere efficaci metodi di rilassamento e concentrazione
- Determinazione del punto della situazione e discussione degli aspetti fondamentali dell'organizzazione del presente e del futuro personale

## Consulenza

Riepilogo e discussione delle esperienze personali della giornata, chiarimento di eventuali ulteriori quesiti

## Wellness

Offerta buono wellness

## Extra

- Spuntino
- Pranzo
- Parcheggio

## Durata

Una giornata

Questo elenco ha lo scopo di dare una vista d'insieme delle prestazioni offerte. Al momento dell'iscrizione, il partner CSS orienta il/la partecipante sui dettagli del programma.

L'offerta e le condizioni del Check-up CSS sono stabilite dalla CSS e possono essere in ogni momento modificate unilateralmente. Tali modifiche non costituiscono motivo di disdetta. La base in tale ambito, è costituita dalle informazioni relative alle prestazioni complementari e supplementari contenute nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA), rispettivamente nelle Condizioni supplementari (CS) dei prodotti assicurativi necessari, ai sensi della Legge federale sul contratto d'assicurazione (LCA).