

Tutto BENE



CATALOGO
2025

Introduzione



La salute non è solo un obiettivo individuale: è un **patri-monio collettivo** che determina il benessere, la motivazione e la produttività di un'intera organizzazione.

Con Tuttobene hai a disposizione **oltre 300 pillole in formato video e podcast, organizzate in 64 corsi e 14 categorie tematiche**. Contenuti scientificamente rigorosi ma facili da fruire, pensati per aumentare la consapevolezza, comprendere i disturbi più comuni e favorire comportamenti salutari che **migliorano la qualità della vita dentro e fuori dall'azienda**.

Dalla mente al cuore, dal respiro all'alimentazione, dal metabolismo all'oncologia: ogni categoria è un **tassello di un mosaico più grande**, quello di una vita vissuta in equilibrio.

Scegliere Tuttobene significa andare oltre la formazione: vuol dire **costruire una vera cultura del benessere**, rafforzare l'engagement e consolidare l'employer branding, rendendo l'impresa più attrattiva, inclusiva e competitiva.

INDICE DELLE CATEGORIE

Capire il cancro	4
Cervello e dintorni	5
Cura della pelle	6
Febbre e infezioni	7
Il mondo delle allergie	8
Proteggi il tuo cuore	9
Respirare bene	10
Salute a tavola	11
Salute degli occhi	12
Salute del metabolismo	13
Salute mentale	14
Salute sessuale	15
Stomaco e intestino felici	16
Vescica e reni in salute	17

Capire il cancro

Comprendere il cancro è il primo passo per affrontarlo con maggiore consapevolezza. Questa categoria raccoglie percorsi dedicati ai principali tipi di tumore, spiegati in modo chiaro e accessibile. Un aiuto concreto per conoscere sintomi, cure e prospettive, con l'obiettivo di trasformare la paura in informazione.

DI COSA PARLIAMO



1. IL MONDO DELLE LEUCEMIE

5 EPISODI - 22' DI FRUIZIONE

2. MELANOMA SENZA SEGRETI

5 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

3. COME SI CURA IL CANCRO

4 EPISODI - 15' DI FRUIZIONE

4. TUMORE AI TESTICOLI

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

5. TUMORE AL PANCREAS

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

6. TUMORE AL SENO

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

7. TUMORE ALLA PROSTATA

4 EPISODI - 16' DI FRUIZIONE

Cervello e dintorni

Il cervello è il centro delle nostre emozioni, pensieri e movimenti: comprenderne il funzionamento e i disturbi che possono colpirlo è fondamentale per la salute e la qualità della vita. Questa categoria propone percorsi dedicati a sonno, mal di testa e alle principali patologie neurologiche, con spiegazioni alla portata di tutti.

DI COSA PARLIAMO



1. RITROVA IL SONNO PERDUTO

5 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

2. MAL DI TESTA SENZA SEGRETI

5 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

3. STOP ALLA MENINGITE

5 EPISODI - 21' DI FRUIZIONE

4. CAPIRE IL PARKINSON

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

5. TUTTO SULLA SLA

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

6. CONOSCERE LA SCLEROSI MULTIPLA

5 EPISODI - 23' DI FRUIZIONE

Cura della pelle

La pelle è il nostro biglietto da visita e la prima barriera di difesa del corpo: mantenerla in salute significa prendersi cura del benessere generale. Questa categoria offre percorsi dedicati alle principali condizioni dermatologiche, per comprendere meglio cause, sintomi e trattamenti, con informazioni pratiche da portare nella vita quotidiana.

DI COSA PARLIAMO



1. CAPIRE L'ACNE

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

2. GUIDA ALLA DERMATITE ATOPICA

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

3. PSORIASI: COSA SAPERE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

4. SALUTE DELLA PELLE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

5. AFFRONTARE LA VITILIGINE

4 EPISODI - 24' DI FRUIZIONE

Febbre e infezioni

Dalle malattie stagionali ai virus più complessi, conoscere meglio le infezioni e le loro conseguenze aiuta a prevenirle e ad affrontarle con maggiore consapevolezza. Questa categoria propone percorsi dedicati a febbre, influenza, epatite e HIV, con spiegazioni chiare per orientarsi tra sintomi, cause e trattamenti.

DI COSA PARLIAMO



1. GUIDA ALL'EPATITE

5 EPISODI - 22' DI FRUIZIONE

2. FEBBRE E DINTORNI

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

3. HIV SENZA SEGRETI

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

4. TUTTO SULL'INFLUENZA

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

Il mondo delle allergie

Le allergie possono influenzare in modo significativo la vita quotidiana, dal cibo che mangiamo all'aria che respiriamo. Questa categoria raccoglie percorsi dedicati alle principali tipologie di allergia, con spiegazioni semplici e consigli pratici per riconoscerle e gestirle meglio.

DI COSA PARLIAMO



1. GUIDA ALLE ALLERGIE ALIMENTARI

5 EPISODI - 22' DI FRUIZIONE

2. ALLERGIE RESPIRATORIE SENZA SEGRETI

4 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

3. TIPOLOGIE DI ALLERGIA

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

Proteggi il tuo cuore

Il cuore è il motore della vita: prendersene cura significa prevenire rischi e vivere meglio. Questa categoria raccoglie percorsi dedicati alle principali patologie cardiovascolari, con indicazioni utili per riconoscerle, comprenderle e affrontarle con maggiore consapevolezza.

DI COSA PARLIAMO



1. ADDIO FLEBITE

4 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

2. CAPIRE L'INFARTO

5 EPISODI - 22' DI FRUIZIONE

3. IPERTENSIONE KO

4 EPISODI - 16' DI FRUIZIONE

4. OLTRE LA TACHICARDIA

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

Respirare bene

Un respiro profondo è sinonimo di salute ed energia. Questa categoria raccoglie percorsi dedicati alle principali patologie dell'apparato respiratorio, per riconoscerne i sintomi e comprenderne le cause, con indicazioni utili a migliorare la qualità della vita quotidiana.

DI COSA PARLIAMO



1. TUTTO SULL'ASMA

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

2. CAPIRE LA BPCO

5 EPISODI - 24' DI FRUIZIONE

3. STOP ALLA BRONCHITE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

Salute a tavola

L'alimentazione è il punto di partenza per stare bene ogni giorno. In questa categoria troverai percorsi che aiutano a capire come bilanciare dieta e attività fisica, conoscere i nutrienti fondamentali e orientarsi tra i diversi regimi alimentari. Un modo semplice per trasformare le scelte a tavola in alleati di salute e benessere.

DI COSA PARLIAMO



1. DIETA E SPORT

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

2. I NUTRIENTI ALIMENTARI

6 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

3. DIETA: QUAL È LA TUA?

4 EPISODI - 15' DI FRUIZIONE

Salute degli occhi

Proteggere la vista significa preservare uno dei sensi più importanti per la qualità della vita. I corsi di questa categoria aiutano a conoscere i principali disturbi oculari e a scoprire come prendersene cura con consapevolezza.

DI COSA PARLIAMO



1. TUTTO SULLA CATARATTA

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

Salute del metabolismo

Il metabolismo è il motore interno che trasforma quello che mangi in energia e mantiene l'equilibrio del corpo. Questa categoria esplora i meccanismi che regolano zuccheri, peso e ormoni, con contenuti pensati per capire come proteggerlo e mantenerlo in salute.

DI COSA PARLIAMO



1. DIABETE SOTTO CONTROLLO

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

2. FOCUS SULL'OBESITÀ

5 EPISODI - 23' DI FRUIZIONE

3. SALUTE DELLA TIROIDE

5 EPISODI - 25' DI FRUIZIONE

Salute mentale

Prendersi cura della propria mente è fondamentale tanto quanto prendersi cura del corpo. Questa categoria raccoglie percorsi brevi e pratici pensati per aiutare a comprendere, riconoscere e affrontare i principali disturbi e disagi psicologici.

DI COSA PARLIAMO



1. DALLO STRESS ALLA SERENITÀ

4 EPISODI - 15' DI FRUIZIONE

2. DENTRO L'ANSIA

5 EPISODI - 23' DI FRUIZIONE

3. CAPIRE LA DEPRESSIONE

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

4. STOP AL FUMO

4 EPISODI - 12' DI FRUIZIONE

5. TUTTO SUI DCA

5 EPISODI - 23' DI FRUIZIONE

Salute sessuale

La salute sessuale è una componente fondamentale del benessere generale e della qualità della vita. Questa categoria raccoglie percorsi dedicati alla prevenzione, alla conoscenza delle principali patologie sessualmente trasmissibili e alle diverse fasi della vita intima, con spiegazioni chiare e accessibili per promuovere consapevolezza e serenità.

DI COSA PARLIAMO



1. STOP ALLA CANDIDA!

4 EPISODI - 16' DI FRUIZIONE

2. PARLIAMO DI CIRCONCISIONE

4 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

3. CLAMIDIA SENZA SEGRETI

5 EPISODI - 24' DI FRUIZIONE

4. TUTTO SULL'HPV

5 EPISODI - 21' DI FRUIZIONE

5. VIVERE LA MENOPAUSA

5 EPISODI - 25' DI FRUIZIONE

6. SALUTE DELLA PROSTATA

4 EPISODI - 21' DI FRUIZIONE

7. GUIDA ESSENZIALE ALLA SIFILIDE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

Stomaco e intestino felici

Il benessere dell'apparato gastrointestinale influisce su energia, umore e qualità della vita. Questa categoria propone percorsi dedicati ai disturbi più comuni e a quelli cronici, con contenuti pensati per aiutare a comprenderne cause e sintomi e per scoprire come affrontarli in modo più consapevole.

DI COSA PARLIAMO



1. CELIACHIA: GUIDA COMPLETA

5 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

2. STOP ALLA DIARREA

5 EPISODI - 26' DI FRUIZIONE

3. VIVERE SENZA EMORROIDI

5 EPISODI - 21' DI FRUIZIONE

4. ESOFAGITE: GUIDA RAPIDA

4 EPISODI - 22' DI FRUIZIONE

5. STOP ALLA GASTRITE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

6. TUTTO SULLA GASTROENTERITE

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

7. BYE BYE HELICOBACTER

4 EPISODI - 17' DI FRUIZIONE

8. VINCERE L'IBS

4 EPISODI - 20' DI FRUIZIONE

9. AFFRONTARE IL CROHN

5 EPISODI - 25' DI FRUIZIONE

10. BENESSERE SENZA STIPSI

4 EPISODI - 18' DI FRUIZIONE

Vescica e reni in salute

Il benessere delle vie urinarie e dei reni è fondamentale per l'equilibrio dell'organismo. Questa categoria raccoglie percorsi che aiutano a conoscere i disturbi più comuni e a capire come affrontarli, con spiegazioni chiare e utili nella vita di tutti i giorni.

DI COSA PARLIAMO



1. PARLIAMO DI CISTITE

5 EPISODI - 25' DI FRUIZIONE

2. STOP ALL'INCONTINENZA

4 EPISODI - 19' DI FRUIZIONE

3. GUIDA ALL'INSUFFICIENZA RENALE

5 EPISODI - 25' DI FRUIZIONE

Il benessere è un investimento che genera valore, dentro e fuori l'organizzazione.

Non fermarti al catalogo:
e porta nella tua azienda una nuova cultura
di cura e consapevolezza.

CONTATTACI



