



SANILOG: per la salute e il benessere dei lavoratori della logistica la mindfulness e la musicoterapia

Se ne parla all'interno di due nuove puntate di "Sanipod: il Podcast della salute", il podcast gratuito di Sanilog, il fondo integrativo del Servizio Sanitario Nazionale per il personale dipendente del settore logistica, trasporto merci e spedizione

La pratica della mindfulness e della musicoterapia per il benessere dei lavoratori della logistica

Questi i temi delle due nuove puntate di **"Sanipod: il Podcast della salute"**, l'innovativa iniziativa di comunicazione di **Sanilog**, il fondo integrativo del Servizio Sanitario Nazionale per il personale dipendente del settore logistica, trasporto merci e spedizione che conta oggi oltre 250.000 iscritti in rappresentanza di oltre 8.500 aziende aderenti.

Disponibile gratuitamente sul sito Sanilog e sul canale ufficiale su Youtube, il podcast di Sanilog riprende la propria programmazione con due nuovi contributi dedicati a tematiche di particolare attualità medico-scientifica.

Nel dettaglio, nella puntata on air da oggi dedicata alla mindfulness la dott.ssa **Camilla Iannacone**, psicologa e psicoterapeuta con indirizzo di specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, accompagna gli ascoltatori alla scoperta di una disciplina antica che, attraverso l'esercizio di una forma di attenzione intensa e focalizzata, nel momento presente e senza attitudine giudicante, è in grado di favorire il benessere e la salute degli individui in diversi ambiti, dalla salute fisica e mentale alla pratica clinica, dai contesti educativi al mondo dello sport e del lavoro.

La seconda nuova puntata di *Sanipod*, disponibile da martedì 18 aprile, sarà invece dedicata alla musicoterapia e ai benefici che questa pratica è in grado di portare al benessere psico-fisico di molte persone. Protagonista di questo episodio sarà il dott. Fulvio Muzio, medico nutrizionista esperto di musicoterapia nonché noto musicista e

compositore.

Sanilog è stato il primo fondo sanitario integrativo in Italia ad aver ideato un podcast dedicato a tematiche sanitarie di particolare interesse per i propri iscritti. Lanciato nel 2021, *Sanipod* ha già trattato numerosi temi: dalla nutraceutica alla posturologia, dalla prevenzione odontoiatrica alla telemedicina.

Il benessere psicofisico, a cui sono dedicate le due nuove puntate del podcast, è oggetto di specifiche prestazioni erogate dal fondo Sanilog che, nel proprio piano tariffario, mette a disposizione dei propri iscritti servizi di counselling fruibili anche telefonicamente.