



Înțelege diabetul

RECUNOAȘTEȚI SEMNELE DE ALARMĂ

AVEȚI RISC DE A FACE DIABET ZAHARAT?

URINARE
FRECVENTĂ

SCĂDERE
ÎN GREUTATE

LIPSA
ENERGIEI

SETE
EXCESIVĂ

RUDE CU
DIABET ZAHARAT

SEDENTARISM
ALIMENTAȚIE
NESĂNĂTOASĂ

GREUTATE
CORPPORALĂ
EXCESIVĂ



**DACĂ AVEȚI ACESTE MANIFESTĂRI, CONSULTAȚI
MEDICUL ACUM! ACESTE SEMNE POT FI REDUSE SAU
ABSENTE LA PERSOANELE CU DIABET ZAHARAT DE TIP II .**

DACĂ SUNTEȚI LA RISC, DETERMINAȚI-VĂ GLICEMIA!

Preia controlul, redu riscul !

MERS PE JOS

DANS

ÎNOT

CICLISM



30 DE MINUTE DE EXERCİTIU FIZIC ZILNIC VĂ POT REDUCE RISCUL DE A FACE DIABET ZAHARAT DE TIP II CU 40%.

