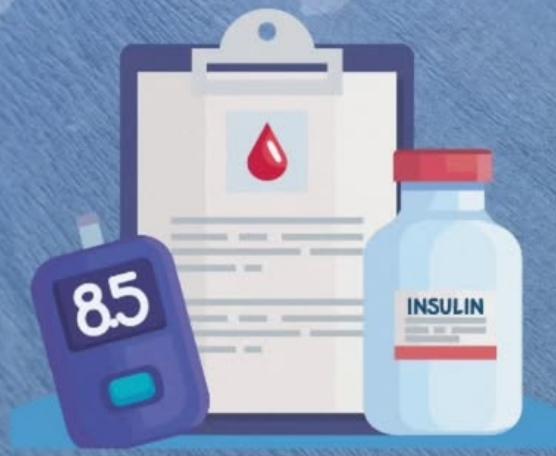




14 DE NOVEMBRO
DIA MUNDIAL DO

Diabetes





♥ CUIDE DE SUA SAÚDE. PREVINA-SE! ♥

*O DIABETES É UMA CONDIÇÃO SÉRIA, MAS PODE
SER CONTROLADA COM HÁBITOS SAUDÁVEIS.
ACOMPANHE A SUA SAÚDE, TENHA UMA
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E PRATIQUE
ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE!*





DICAS PARA UM DIA A DIA SAUDÁVEL:

 **ALIMENTE-SE BEM: PREFIRA ALIMENTOS NATURAIS E EVITE OS RICOS EM AÇÚCAR.**

 **PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS: UM SIMPLES CAMINHAR JÁ AJUDA NO CONTROLE DA GLICOSE.**





DICAS PARA UM DIA A DIA SAUDÁVEL:



**MONITORE SUA GLICEMIA: CONSULTE SEU
MÉDICO REGULARMENTE.**



**BEBA BASTANTE ÁGUA: A HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL.
SEJA CONSCIENTE .CUIDANDO DE VOCÊ,
CUIDAMOS DE TODOS!**

