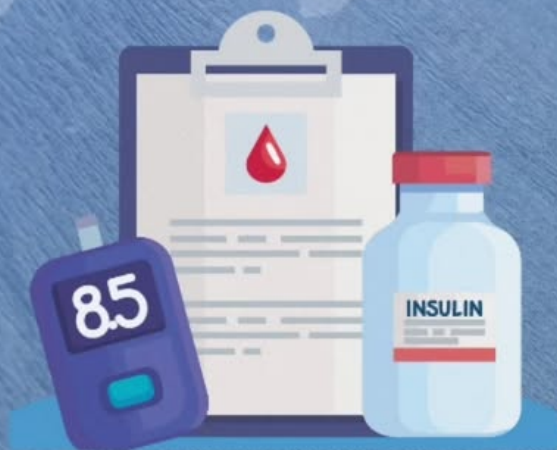




14 DE NOVEMBRO
DIA MUNDIAL DO

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!***

