



## Reduce riscul de boli cardiovasculare

Diabetul și bolile cardiovasculare au mai mulți factori de risc în comun, inclusiv obezitatea și lipsa activității fizice.



## Limitează folosirea alimentelor prelucrate

Produsele acestea sunt de obicei bogate în sare, grăsimi și calorii. Cel mai bine pentru tine este să-ți pregătești alimentele folosind ingrediente proaspete.



## Renunță la fumat

Fumătorii sunt de două ori mai susceptibili de a dezvolta diabet zaharat decât nefumătorii.



## Consultă medicul regulat

Pe parcursul înaintării în vârstă, este o idee bună de a verifica regulat nivelul glicemiei, tensiunea arterială și nivelul de colesterol din sânge.





### **Controlează-ți greutatea**

Excesul de grăsime corporala poate crește rezistența organismului la insulină. Acest lucru poate duce la diabet de tip 2.



### **Menține o dietă echilibrată, sănătoasă**

Micșorează cantitatea de sare și grăsimi din dieta ta. Manîncă mai multe fructe, legume și alimente bogate în fibre.



### **Controlează-ți tensiunea arterială**

Poți face acest lucru cu exerciții fizice regulate, o dietă echilibrată și menținerea unei greutăți sănătoase. În unele cazuri, s-ar putea să aveți nevoie de medicamente prescrise de medicul dumneavoastră.



### **Exersează regulat**

Activitatea fizică moderată în mai multe zile din săptămîină ajută la reducerea nivelului de glucoza din sânge și de asemenea, a tensiunii arteriale și a colesterolului.



### **Limitează consumul de alcool**

Prea mult alcool poate duce la creșterea în greutate, creșterea tensiunii arteriale și a nivelului de trigliceride. Bărbații ar trebui să se limiteze la consumul maximum a două pahare cu vin pe zi, iar femeile nu mai mult de unul.