

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PREVENCIÓN DE LA DIABETES.

CULTIVA LOS SIGUIENTES 3 HÁBITOS



- Empieza por el hábito de controlar tu peso.
- Sigue un plan de alimentación con muchas verduras y frutas.
- Establece un plan de ejercicio semanal como caminar 30 minutos.

EL CIGARRILLO Y EL AZUCAR ABANDÓNALOS

- Si fumas abandona el hábito de fumar, es muy dañino.
- Reduce las bebidas azucaradas como las gaseosas



CUMPLE CON ESTAS DOS COSTUMBRE

- Hacerte controles médicos anualmente
- Practica la meditación para relajarte para disminuir tu estrés