





Sei a Rischio ?

2

Segreti del Benessere

Obesità, diabete e malattie cardiache stanno raggiungendo proporzioni epidemiche. Anche se il diabete può essere diagnosticato spesso ancora in fase iniziale, attraverso degli esami del sangue poco

costosi, nel 50% dei casi di persone affette da diabete la diagnosi non è possibile. Tra le altre importanti misure, per diminuire i fattori di rischio, troviamo il controllo della pressione sanguigna e del livello di colesterolo. Quale è la tua glicemia nel sangue? I tuoi valori di pressione sanguigna e del colesterolo sono normali? Controlli tali valori regolarmente? Una dieta salutare e naturale, basata sul consumo di verdure, unita a esercizi regolari ed equilibrati, l'assenza di consumo di

tabacco insieme al mantenimento del normale peso corporeo rappresentano dei criteri fondamentali per prevenire il diabete e le malattie cardiache. «Il segreto del cambiamento sta nel focalizzare le proprie energie sulla costruzione del nuovo, non sulla lotta al vecchio» Socrates

Puoi iniziare oggi !



Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print