

DIA day

Prima campagna nazionale
di prevenzione del diabete
in farmacia



federfarma



MONITORARE

Il diabete è una malattia sempre più diffusa che può avere gravi complicanze. Non sottovalutare i fattori di rischio che possono portare alla comparsa del diabete!

Impara a tenerli sotto controllo!

Chi è "a rischio" può diminuire le probabilità di sviluppare diabete tramite una corretta gestione del proprio stile di vita

Misura la glicemia

Preferisci cibi a basso "indice glicemico"

Tieni sotto controllo il peso

Smetti di fumare

Fai attenzione se hai più sete del solito e necessità di urinare più del solito

Consuma tutti i giorni alimenti ricchi di fibre (vegetali, legumi, frutta e cereali integrali)

Mantieniti attivo con l'esercizio fisico



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



Con il contributo non condizionato di



Partner Tecnici

