

IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE DI QUEST' ANNO:

"FALLO PER TE" E PER UN FUTURO PIÙ SANO

ALL' INIZIO GESTIRE IL DIABETE PUÒ SEMBRARE UN COMPITO GRAVOSO MA SARÀ PIÙ SEMPLICE DI QUANTO PENSI E NON DOMINERÀ LA TUA VITA!



DEVI SOLO TRASFORMARLO IN UNA PRIORITÀ INSIEME AD ALTRI ASPETTI IMPORTANTI DELLA TUA VITA.

Elenco delle priorità della vita:



ESSERE FELICI E GODERSI LA VITA!



GESTIRE IL DIABETE



PRENDERSI CURA DELLE PERSONE CHE AMIAMO



DIVERTIRSI CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI



LAVORO E COMPITI QUOTIDIANI



E QUALUNQUE ALTRA PRIORITÀ TU VOGLIA AGGIUNGERE ALLA TUA LISTA!

NON SEI DA SOLA NELLA LOTTA CONTRO IL DIABETE.



1 DONNA SU 10 A LIVELLO MONDIALE VIVE CON IL DIABETE

E

1 NASCITA SU 7 È AFFETTA DA DIABETE GESTIONALE



E COINVOLGERE LA TUA FAMIGLIA E I TUOI AMICI PUÒ AIUTARE TE A GESTIRE IL DIABETE IN MODO PIÙ SEMPLICE E TUTTI A VIVERE UNA VITA PIÙ SANA!

UNA DIETA E UNO STILE DI VITA SANI POSSONO ESSERE "CONTAGIOSI".

In quanto donna, ricopri un ruolo fondamentale nel miglioramento generale del benessere della tua famiglia.



PIANIFICA LA GIORNATA...



E RISERVA UN PO' DI TEMPO PER UNA PASSEGGIATA... O UNA NUOTATA... O UN GIRO IN BICICLETTA.



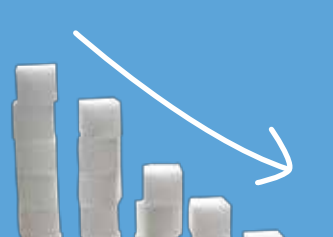
E CUCINA E ORGANIZZA I PASTI.



PENSA A COSA MANGI, ALLA QUANTITÀ E ALLA FREQUENZA CON CUI MANGI CERTI CIBI.



MA CONCEDITI QUALCHE STRAPPO OGNI TANTO. L' IMPORTANTE È NON ESAGERARE!



QUANDO DEVI GESTIRE IL CONSUMO GENERALE DELLO ZUCCHERO



SAPPI CHE I DOLCIFICANTI A BASSO CONTENUTO CALORICO RENDONO LA VITA PIÙ DOLCE CON POCHE O NESSUNA CALORIA.



CONTROLLA IL LIVELLO DEGLI ZUCCHERI NEL SANGUE IN MODO DA TENERLO SOTTO CONTROLLO ASSUMENDO FARMACI E CAMBIANDO IL TUO STILE DI VITA.

E RICORDA:

PUOI FARE TUTTO CON IL DIABETE!
NON TI IMPEDIRÀ DI FARE QUELLO CHE VUOI FINO A QUANDO LO TIENI SOTTO CONTROLLO.



E PIÙ TERRAI IL TUO DIABETE SOTTO CONTROLLO, PIÙ TI SENTIRAI MEGLIO E PIÙ SARAI IN GRADO DI AFFRONTARE TUTTE LE SFIDE DELLA TUA VITA.

È PIÙ SEMPLICE DI QUANTO PENSI.
FALLO PER TE!



www.sweeteners.org

A SOSTEGNO DI



world diabetes day

14 November

Con il sostegno scientifico dell'European Specialist Dietetic Network for Diabetes della European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

Riferimenti

1. Giornata mondiale del diabete 2017, "Le donne e il diabete". Disponibile online: <http://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>

2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, disponibile all'indirizzo (<http://www.diabetesatlas.org/>)

3. American Diabetes Association© 2017 Standards of Medical Care in Diabetes: 4. Lifestyle management. Diabetes Care 2017; 40(Supplement 1): S33-S43

4. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.