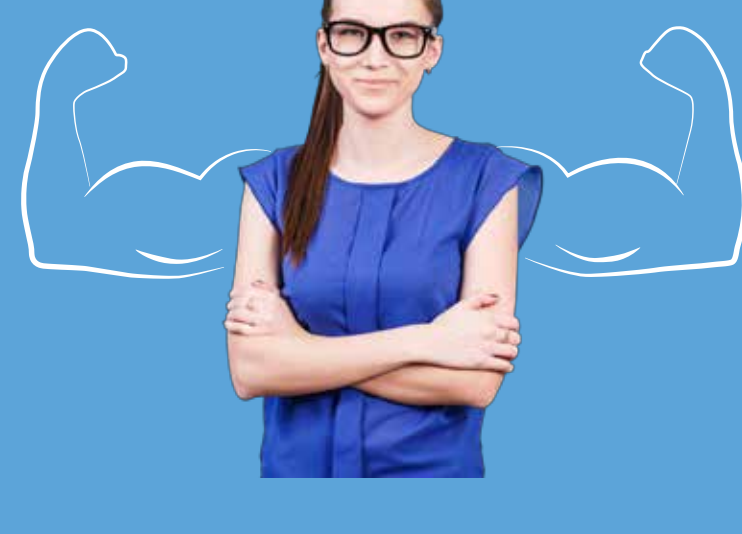


ESTE ANO NO DIA MUNDIAL DA DIABETES

# “FAÇA-O POR SI” E POR UM FUTURO MAIS SAUDÁVEL

CONTROLAR A DIABETES, INICIALMENTE, PODE PARECER ASSUSTADOR, MAS PODE SER MAIS FÁCIL DO QUE IMAGINA, SEM QUE ISSO AFETE A SUA VIDA!



CERTIFIQUE-SE APENAS QUE LHE DÁ A PRIORIDADE DEVIDA A PAR DE OUTROS ASPETOS MAIS IMPORTANTES DA VIDA!

Lista de prioridades na vida:



SEJA FELIZ E DESFRUTE A VIDA!



CONTROLE A DIABETES



CUIDE DAS PESSOAS DE QUEM MAIS GOSTA



DIVIRTA-SE COM A FAMÍLIA E OS SEUS AMIGOS



TRABALHO E TAREFAS DIÁRIAS



E QUALQUER OUTRA PRIORIDADE DE VIDA QUE POSSA QUERER ADICIONAR À SUA PRÓPRIA LISTA!

## NÃO ESTÁ SOZINHA NESTE ESFORÇO DE CONTROLAR A DIABETES.

EM CADA 10 MULHERES VIVE COM DIABETES A NÍVEL MUNDIAL

E

EM CADA 7 SÃO AFETADAS PELA DIABETES GESTACIONAL



E AO ENVOLVER A SUA FAMÍLIA E AMIGOS PODE SER MAIS FÁCIL PARA SI DE GERIR E CONTROLAR A DIABETES E LEVAR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!

UMA DIETA E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEIS PODEM SER “ATRAENTES”.

Enquanto mulher, tem um papel fundamental na melhoria do bem-estar geral da sua família.



## PLANEIE O DIA-A-DIA...



PARA PERMITIR TEMPO PARA UMA CAMINHADA... TALVEZ UM MERGULHO... OU ATÉ MESMO UM PASSEIO DE BICICLETA.



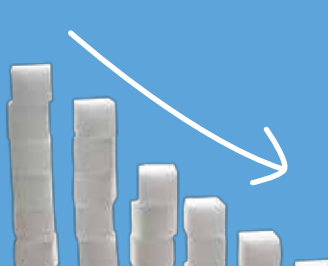
E PARA COZINHAR E PREPARAR AS REFEIÇÕES.



PROPORCIONE ALGUM TEMPO PARA PENSAR SOBRE O QUE COME, EM QUE QUANTIDADE E COM QUE FREQUÊNCIA.



É IMPORTANTE CUIDAR DE SI, SABENDO QUE É POSSÍVEL PREPARAR DE VEZ EM QUANDO. DESDE QUE SEJA COM MODERAÇÃO!



ENQUANTO CONTROLA O SEU CONSUMO TOTAL DE AÇÚCAR



OS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS PODEM DAR UM SABOR MAIS DOCE À VIDA, SEM OU COM MENOS CALORIAS.



VERIFIQUE O SEU NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE E CERTIFIQUE-SE QUE CONSEGUE MANTÊ-LO SOB CONTROLO ATRAVÉS DE MEDICAÇÃO OU DE MUDANÇAS A NÍVEL DOS ESTILOS DE VIDA.

E LEMBRE-SE:

PODE FAZER TUDO COM A DIABETES!  
ESTA CONDIÇÃO NÃO IMPEDE DE FAZER O QUE QUER QUE SEJA, DESDE QUE A MANTENHA SOB CONTROLO.



E QUANTO MELHOR CONTROLAR A DIABETES, MELHOR SE IRÁ SENTIR E MELHOR PODERÁ ACOMPANHAR OS DEMAIS ASPETOS DA VIDA.

É MAIS FÁCIL DO QUE PENSA.  
FAÇA-O POR SI!



www.sweeteners.org

EM APOIO AO



world diabetes day

14 November

Com o apoio científico da Rede Europeia dos Especialistas em Dietética e Nutrição para a Diabetes da Federação Europeia de Associações de Dietistas (EFAD)

Referências  
1. World Diabetes Day 2017, 'Women and diabetes'. Disponível online: <http://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>  
2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, disponível em (<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, Maio 2011.