

τρία βήματα για να αλλάξουμε το διαβήτη



ΒΗΜΑ 1. ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

- Ο διαβήτης Τύπου 1 συνήθως εμφανίζεται σε άτομα κάτω των 20 ετών
- Ο διαβήτης Τύπου 2 συνήθως προσβάλλει άτομα άνω των 40 που δεν ασκούνται τακτικά

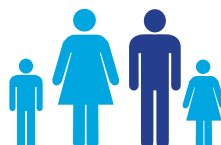
ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2:



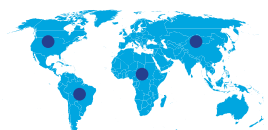
> 40 ετών



παχυσαρκία



οικογενειακό ιστορικό



καταγωγή

ΒΗΜΑ 2. ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά
- Μειώστε τα κορεσμένα λιπαρά που βρίσκονται στο βούτυρο, το τυρί, το αφρόγαλα και το λιπαρό κρέας
- Καταναλώνετε λιγότερη ζάχαρη
- Κάντε ένα πρόγραμμα διατροφής με τον γιατρό σας
- Προσπαθήστε να χάσετε βάρος: η απώλεια 0.5–1.0 kg την εβδομάδα θεωρείται ασφαλής και υγιεινή

ΒΑΣΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΣΕ ΥΓΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ ΟΠΩΣ:



φρούτα και λαχανικά



δημητριακά ολικής αλέσεως



κρέας και ψάρια



γαλακτοκομικά

ΒΗΜΑ 3. ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ

Η τακτική άσκηση βοηθάει να κρατηθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και βελτιώνει το αίσθημα της ευεξίας. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη. 10.000 βήματα τη μέρα μόνο, συνισφέρουν στην άσκηση που συνιστούν οι ειδικοί.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ:



Ξεκινήστε ήπια



30' x 3 φορές την εβδομάδα



διασκεδάστε



αναζητήστε σχετικά app

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΣΑΣ ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Μετρήστε τα βήματά σας

7.192
Ο ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ
ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΣ ΑΝΔΡΑΣ

5.210
Ο ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ
ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ

2.000-3.000
Ο ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ
ΟΣΩΝ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ

1.300 ΒΗΜΑΤΑ
1 ΧΛΜ

ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ 1 ΧΛΜ ΚΑΙΜΕ **65** ΘΕΡΜΙΔΕΣ

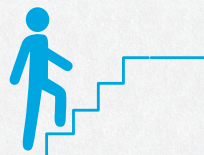
Κατεβάστε μια εφαρμογή (app) βηματομετρητή και μετρήστε τα βήματά σας στις **14 Νοεμβρίου**

Επιλέξτε ποια βήματα θα κάνετε

ΠΙΝΕΤΕ
ΣΥΧΝΑ ΝΕΡΟ



ΑΦΗΣΤΕ
ΤΟ ΑΣΑΝΣΕΡ
ΑΝΕΒΕΙΤΕ
ΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ



ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΡΕΚΛΑ



ΚΑΝΤΕ
ΚΑΠΟΙΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΑΦΗΣΤΕ
ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
ΚΑΝΤΕ
ΠΟΔΗΛΑΤΟ



ΠΑΡΤΕ
ΜΙΑ ΒΑΘΕΙΑ ΑΝΑΣΑ
ΕΞΩ ΣΤΗ ΦΥΣΗ



Με έδρα τη Δανία, η Novo Nordisk είναι μια παγκόσμια φαρμακευτική εταιρεία με 90 έτη καινοτομίας και ηγεσίας στη φροντίδα του διαβήτη. Η εταιρεία κατέχει επίσης ηγετική θέση στη φροντίδα της αιμορροφιλίας, στη θεραπεία με αυξητική ορμόνη και στη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο novonordisk.com

Ακολουθήστε μας    

αλλάζουμε
το διαβήτη


novo nordisk