

Изложен ли си на Риск ?

2

Тайните на здравето

Затлъстяването, диабетът и сърдечните болести са достигнали епидемични размери. Макар че диабетът може да бъде диагностициран в ранен етап, чрез относително евтин кръвен тест, 50% от хората

с диабет, може би нямат диагноза. Други важни мерки за намаляване на рисковите фактори включват контролиране на кръвното налягане и нивото на холестерола. В норма ли е вашата кръвна захар? В норма ли са вашето кръвно налягане и холестерол? Проверявайте ли ги редовно? Една здравословна диета на растителна основа, в комбинация с редовни умерени упражнения, избягване на употребата на цигари, поддържане на нормално

телесно тегло, са ефективни в превенцията на диабета и сърдечната заболяемост. „Тайната на промяната е да насочиш цялата си енергия, не в борба със старото, а в изграждане на новото.“ Сократ ❤️

Можеш да започнеш днес!

www.secretsofwellness.org



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ
ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150
ГОДИНИ

Здравно популяризиране

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Hana Kahleova
Ендокринолог и научен работник
Прага, Република Чехия