

Jste v Ohrožení ?

2

Tajemství zdravé kondice

Obezita, diabetes a srdečně-cévní onemocnění přerůstají do epidemií. Navzdory tomu, že cukrovku je možné včas diagnostikovat použitím cenově nenáročného krev-

ního testu, odhaduje se, že až 50 % všech diabetiků není diagnostikovaných. Mezi další důležité nástroje snižování rizikových faktorů, jimž jste vystaveni, patří udržování správného krevního tlaku a přiměřené hladiny cholesterolu. Je váš krevní cukr v normě? Máte v normě krevní tlak a cholesterol? Necháváte si tyto ukazatele pravidelně měřit? Zdravá rostlinná strava společně s fyzickou námahou, vyhýbáním se tabáku a

udržováním optimální tělesné hmotnosti představují efektivní nástroje prevence cukrovky a srdečního onemocnění. "Tajemství změny spočívá v nasměrování veškeré energie tak, abyste nebojovali proti starému, ale abyste tvořili nové." Sokrates

Začít se dá už dnes!



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

