

# ¿Estás en Riesgo

# ?

2

## Secretos del Bienestar

La obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón están alcanzando proporciones epidémicas. Aunque la diabetes puede diagnosticarse en una etapa temprana mediante un sencillo y barato

análisis de sangre, se estima que el 50% de las personas con diabetes no están diagnosticadas. Otras medidas importantes para disminuir los factores de riesgo incluyen el control de la tensión arterial y de los niveles de colesterol. **¿Tus niveles de azúcar en sangre son normales? ¿Tu tensión arterial y tus niveles de colesterol son normales? ¿Los controlas con regularidad?** Una dieta saludable basada en plantas combinada con ejercicio moderado

de forma regular, así como evitar el uso del tabaco y mantener un peso normal son medidas efectivas para prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón. « El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo. » *Socrates* ♥

¡Puedes empezar hoy mismo!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)

