Sei a Rischio ?

Segreti del Benessere

Obesità, diabete e malattie cardiache stanno raggiungendo proporzione epidemiche. Anche se il diabete può essere diagnosticato spesso ancora in fase iniziale, attraverso degli esami del sangue poco costosi, nel 50% dei casi di persone affette da diabete la diagnosi non è possibile. Tra le altre importanti misure, per diminuire i fattori di rischio, troviamo il controllo della pressione sanguigna e del livello di colesterolo. Quale è la tua glicemia nel sangue? **I tuoi valori di pressione sanguigna e del colesterolo sono normali? Controlli tali valori regolarmente?** Una dieta salutare e naturale, basata sul consumo di verdure, unita a esercizi regolari ed equilibrati, l'assenza di consumo di tabacco insieme al mantenimento del normale peso corporeo rappresentano dei criteri fondamentali per prevenire il diabete e le malattie cardiache.

«Il segreto del cambiamento sta nel focalizzare le proprie energie sulla costruzione del nuovo, non sulla lotta al vecchio» *Socrates*

Puoi iniziare oggi !

www.secretsofwellness.org

Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno
150 anni di promozione della salute

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dott.ssa Hana Kahleova
Endocrinologa e ricercatrice
Praga, Repubblica Ceca