

# Está em Risco

# ?



2

## Segredos de Bem-estar

Obesidade, a diabetes e as doenças cardíacas estão a atingir proporções epidémicas. Embora a diabetes possa ser diagnosticada numa fase precoce através de um teste ao sangue relativamente bar-

to, 50% das pessoas com diabetes podem não estar diagnosticadas. Outras medidas importantes para diminuir os seus fatores de risco incluem controlo da pressão arterial e níveis de colesterol. O seu nível de açúcar no sangue é normal? **A sua tensão arterial e os níveis de colesterol estão normais? Verifica-os regularmente?** Uma dieta vegetariana saudável, em combinação com a prática regular de exercício físico moderado,

evitar fumar e manter um peso corporal normal são eficazes na prevenção da diabetes e doenças cardíacas. « **O segredo da mudança é focar toda a sua energia, não em combater as coisas antigas, mas em construir coisas novas.** » Sócrates 🍷

## Pode começar hoje !

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

