

Tu cum stai ?



2

Secretele Sănătății

Obezitatea, diabetul și bolile cardiace au atins proporții epidemice. Aproximativ 10% din populația adultă a Europei suferă de diabet. Deși diabetul poate fi diagnosticat într-o fază incipientă, printr-o analiză de sânge

relativ ieftină, 50% dintre diabetici s-ar putea să fie încă nediagnosticați. Alte măsuri importante în vederea reducerii factorilor de risc includ controlul tensiunii arteriale și a nivelului colesterolului. Glicemia ta are o valoare normală? Tensiunea ta arterială și nivelul colesterolului sunt în limite normale? Le verifici periodic? O alimentație vegetariană sănătoasă, naturală, combinată cu exercițiul fizic moderat efectuat în mod regulat, evitarea tutunului și menține-

rea unei greutăți corporale în limite normale constituie măsuri eficiente pentru prevenirea diabetului și a bolilor cardiace. „Secretul schimbării constă în a-ți concentra toată energia nu spre a lupta cu ceea ce este vechi, ci spre a construi ceva nou”. *Socrate* 🍷

Poti începe chiar azi!

www.secretsofwellness.org



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150
DE ANI

PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Hana Kahleova
Endocrinolog și cercetător
Praga, Republica Ceha