



# PREVENIRE IL DIABETE

PER PREVENIRE  
IL DIABETE BASTA POCO:  
OGNI GIORNO  
2 FORCHETTATE IN MENO  
E 4 PASSI IN PIÙ.



**FeSDI**  
ALLEANZA PER IL DIABETE

# DECALOGO PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE

- 1** Mantieni il tuo peso al livello ideale o poco superiore e se sei in eccesso di peso cerca di perderlo.
- 2** Mangia una porzione abbondante di verdura ad ogni pasto e almeno una porzione di frutta ogni giorno.
- 3** Mangia cereali integrali.
- 4** Evita gli insaccati e limita i formaggi.
- 5** Mangia ogni tanto legumi al posto della carne e non dimenticare il pesce.
- 6** Usa olio di oliva ma senza esagerare con la quantità.
- 7** Limita al massimo dolci e bibite zuccherate.
- 8** Bevi senza timore il caffè ma limita il vino ad un paio di bicchieri al giorno, evitando i liquori.
- 9** Non fumare e non far fumare passivamente chi ti circonda.
- 10** Fai almeno una passeggiata di 30 minuti ogni giorno e se fai di più, tanto meglio.