

DIA day

Campagna promossa da



federfarma

La **più importante iniziativa** per
la **prevenzione** del **diabete** e delle
sue **complicanze**

Un milione e mezzo
di italiani **non sa di
avere il diabete.**

Il diabete **può
portare a gravi
complicanze per la
salute** ed è una delle
10 principali cause
di decesso al
mondo.



**Previene il diabete e tieni sotto
controllo i fattori di rischio!**

Per prevenire il diabete bastano piccoli accorgimenti

Pratica regolarmente attività fisica per almeno 30 minuti al giorno

Tieni sotto controllo il peso

Limita il consumo di dolci e bevande zuccherate

Evita di fumare

Consuma tutti i giorni alimenti ricchi di fibre (vegetali, legumi, frutta e cereali integrali)

Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno

Misura regolarmente la glicemia

Preferisci cibi a basso indice glicemico

Con il patrocinio di



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



UTIFAR
Unione Tecnica Italiana Farmacisti



Con il contributo non condizionato di

teva

Partner Tecnici



A.MENARINI
diagnostics

