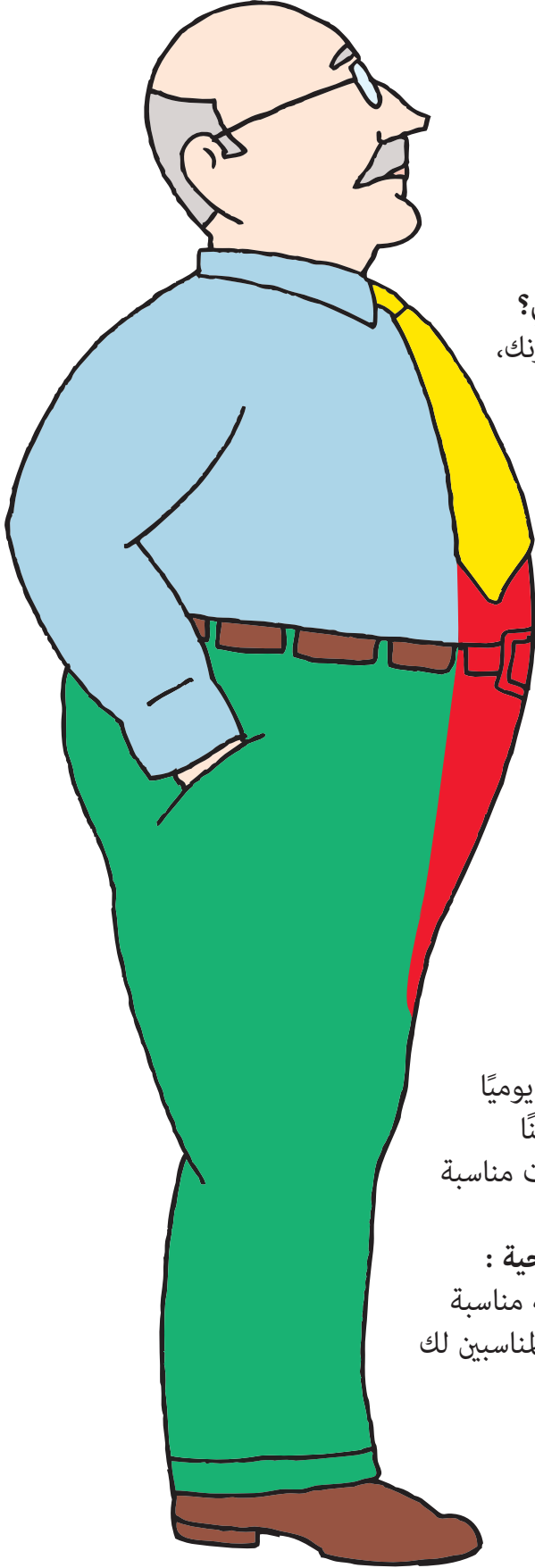
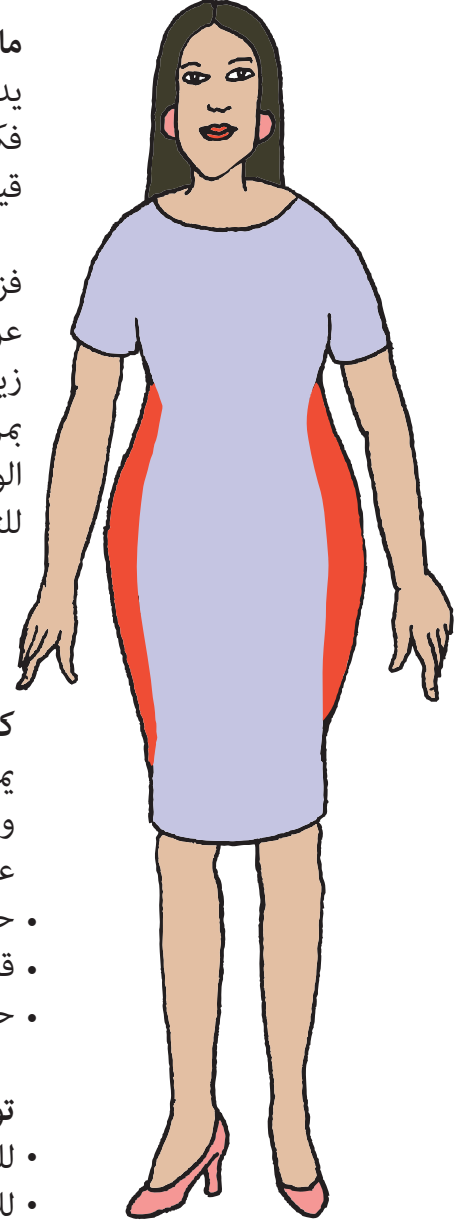


السكري ومحيط وسطك



ما علاقة السكري بقياس محيط خصري؟
يدل قياس محيط خصرك عن مقدار وزنك،
فكلما ازداد وزن الجسم، ازداد معه
قياس محيط الخصر

زيادة الوزن أو محيط الخصر
عن النطاق الطبيعي قد يدل على
زيادة احتمالية تعرضك للإصابة
بمرض السكري. كثير منا لا يعلم
الوزن ومحيط الخصر المناسبين
للتمتع بصحة جيدة



كيف أحافظ على وزن طبيعي؟

- يمكنك الحفاظ على وزن سليم
وبالتالي خفض فرص الإصابة بالسكري
عبر اتباع النصائح التالية :
- حافظ على ممارسة التمارين الرياضية يوميًا
- قم بالإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا
- حافظ على نظام غذائي صحي وبكميات مناسبة

- تواصل مع طبيبك أو مع العيادة الصحية :
- للقيام بفحص السكري بسهولة وتكلفة مناسبة
- للاستفسار عن الوزن ومحيط الخصر المناسبين لك