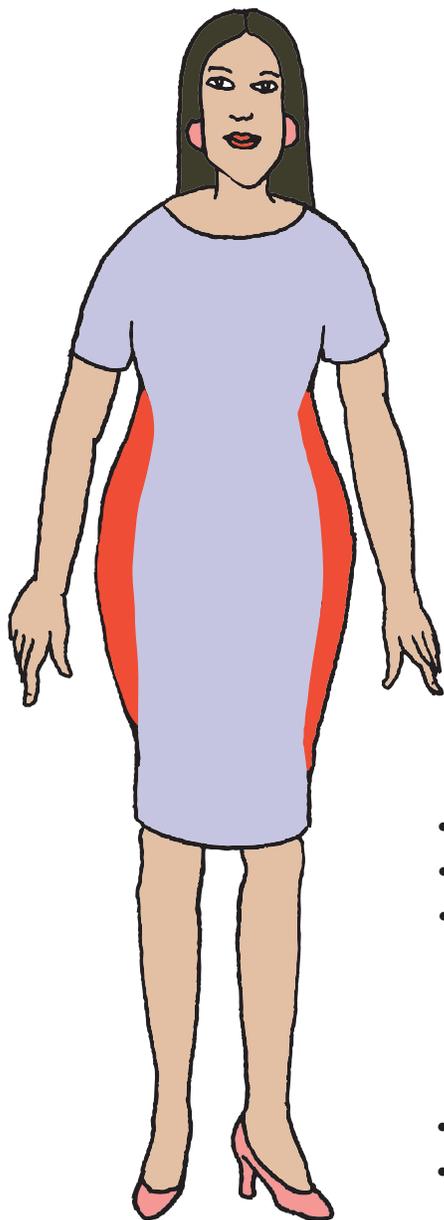


A DIABETES E A CINTURA



Quais as medidas da sua cintura?

As medidas da cintura são um sinal de quanto pesa. Quanto mais pesa, maior a sua cintura se torna. Um aumento de peso ou na medida da cintura é um sinal de que a possibilidade ou risco de ter diabetes pode aumentar. Muitos de nós não temos ideia do peso ou tamanho de cintura ideais para a nossa saúde.

O que pode fazer?

Pode perder peso e reduzir o seu risco de diabetes se:

- for fisicamente ativo todos os dias
- parar de fumar, caso seja fumador
- comer alimentos saudáveis nas quantidades certas.

Procure o seu médico ou clínica de saúde hoje para:

- fazer um teste de diabetes fácil e barato
- descobrir qual o peso e medida de cintura ideais para si

