

DIA *day*

Prima campagna nazionale
di prevenzione del diabete
in farmacia



federfarma



PREVENIRE

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete.
Il diabete è una delle 10 principali cause di decesso nel mondo.

Eppure prevenire il diabete è possibile!

Per prevenire il diabete bastano piccoli accorgimenti

Pratica regolarmente attività fisica per almeno 30 minuti al giorno

Limita dolci e bevande zuccherate

Cala di peso in caso di obesità

Limita il consumo di sale

Smetti di fumare

Consuma almeno 5 porzioni settimanali di frutta/verdura e 4 porzioni di legumi

Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



Con il contributo non condizionato di



Partner Tecnici

