



día mundial de la diabetes

14 noviembre

ENTIENDA LA DIABETES TIPO 2 REDUZCA EL RIESGO

Andar a
paso ligero



bailar



nadar



ciclismo



**La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata es mortal.**

30 minutos de ejercicio diario puede reducir en un 40%
su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.