

“Sobrepeso, obesidad y diabetes”

Actividad 12.- “Conviviendo con la diabetes: consejos y recomendaciones”.

Cuando hemos sido diagnosticados con diabetes suele aparecer frente a nosotros un panorama desalentador, sin embargo, debemos saber que si llevamos un estilo de vida saludable el resto de nuestra vida puede ser como el de una persona sana, siempre y cuando tengamos apego a una dieta balanceada y a la actividad física.

Existen infinidad de páginas que ofrecen orientación para los pacientes con esta enfermedad, por favor visiten el siguiente link para conocer las diez recomendaciones básicas para mantener la diabetes bajo control.

<http://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/211/diez-recomendaciones-para-mantener-la-diabetes-bajo-control-en-2018>

Estimados compañeros, con esta actividad hemos llegado al final de nuestra guía, agradezco mucho a quienes participaron en este reto personal, felicito a quienes lograron resultados positivos y a quienes desistieron en el camino los exhorto a retomar los buenos hábitos, pronto estaremos dando el informe de los resultados, y como todo esfuerzo tiene su recompensa, les comparto el siguiente enlace, vean el video, se darán cuenta que el mejor premio es la salud. <https://www.youtube.com/watch?v=5grOwVZOm7c>

Revisen su guía de la página 95 a la 103.

Excelente día.

