

# Sobrepeso, obesidad y diabetes.

## Actividad 2:

Estimados todos, dando seguimiento a nuestro programa quiero recordar a Ustedes que el objetivo del mismo es lograr que todos nuestros participantes logren tener un estilo de vida saludable, para tal fin es necesario saber **¿Qué hábitos debo cambiar para lograrlo?**, para ir unificando criterios y resolviendo dudas al respecto les comparto un link para que puedan tener un panorama más amplio al respecto.

[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando\\_vive\\_articulos\\_once.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_once.html)

**Si tienes sobrepeso, obesidad o diabetes, a partir de los 20 años debes checar tus niveles de glucosa, colesterol y presión arterial.**

