

7 Hábitos Saludables para el Control de la Glucosa

1. Comer **Saludablemente.**

Coma más fibra.

Disminuya la cantidad de sal.

Reduzca el consumo de alimentos de origen animal.

Coma frutas y verduras.

Coma menos grasas y azúcares.



2. Mantenerse **Activo.**



3. **Monitorearse.**

Lleve un registro en casa de sus niveles de glucosa.



4. Seguir **Tratamiento Médico.**



5. Aprender a Enfrentar **Retos Cotidianos.**

Enfermedad.

Tristeza.

Enojos.

Eventos Sociales.



6. Tomar una Actitud Positiva y Adaptarse Sanamente al Nuevo Estilo de Vida.



7. Reduzca Riesgos.

Deje de Fumar.

Cuide sus **pies.**

Acuda a **Revisión Ocular.**

Vacunese.

