

**ПРЕДУПРЕДИТЕ**

# ДИАБЕТ

**СИМПТОМЫ ДИАБЕТА:**

- ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА
- ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
- КРАСНОТА ИЛИ ЖЖЕНИЕ ГЛАЗ/ НЕЧЕТКОЕ ЗРЕНИЕ
- УСТАЛОСТЬ ИЛИ СОНЛИВОСТЬ
- ИМПОТЕНЦИЯ
- СУХОСТЬ ВО РТУ И СУХОСТЬ ЯЗЫКА
- ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ

**СВЕДИТЕ РИСК К МИНИМУМУ И:**

- ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО
- ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА (ДЕСЕРТОВ, ШОКОЛАДА) И НАПИТКОВ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (КОКА-КОЛА)
- СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС
- ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ
- БРОСЬТЕ КУРИТЬ

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ  
ЗДОРОВОГО И  
СБАЛАНСИРОВАННОГО  
ПИТАНИЯ

ПЕЙТЕ ВОДУ

СБРОСЬТЕ  
ЛИШНИЙ  
ВЕС



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
СПОРТОМ

**У ВАС ВСЕГО ОДНА ЖИЗНЬ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**