



*Dieci buone
abitudini
per stare bene
e prevenire
il diabete*



ASSOCIAZIONE
DIABETICI
DELLA PROVINCIA
DI SONDRIO



Mantieni il tuo peso al livello ideale o poco superiore e se ti accorgi di essere in eccesso cerca di perderlo.

Mangia ad ogni pasto una porzione abbondante di frutta e verdura di stagione di cinque colori diversi, possibilmente a km. 0 (fa bene a te e alla natura).



Alterna i cereali integrali a quelli raffinati: pane, pasta, riso, mais, farro, orzo e soprattutto non dimenticare il grano saraceno e la segale.

Consuma con moderazione prodotti di origine animale quali carne, latticini, formaggi e insaccati; privilegia comunque la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio e soprattutto vitello) e il pesce.



Mangia almeno 2 - 3 volte alla settimana legumi sia secchi che freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) e cereali.



Utilizza per la tua alimentazione l'olio extravergine d'oliva sia per la cottura che come condimento a crudo

Limita i dolci a 1 - 2 volte alla settimana evitando anche il consumo di bevande zuccherate.



Bevi senza timore il caffè ma limita il vino ad un paio di bicchieri al giorno (120 ml x 2) durante i pasti.

Non fumare e non far fumare passivamente chi ti circonda.



Riduci il sale sia a tavola che in cucina insaporendo il cibo con erbe aromatiche e spezie.

Ma soprattutto mantieniti sempre in attività facendo una passeggiata di almeno 30 minuti ogni giorno, se fai di più tanto meglio!





**ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI SONDRIO**

P.le Valgoi, 12 - Sondrio

Tel. 0342 512.444

assdiabetici@gmail.com

ORARI:

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 11.30