



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2016

Победим диабет

Во всем мире диабетом заболевает все больше людей. Этот факт во многом обусловлен распространением избыточной массы тела и ожирения и недостатком физической активности, в том числе у детей.

Правильно питайтесь

Продукты с повышенным содержанием жира и сахара увеличивают риск диабета. Свежие цельные продукты с низким содержанием насыщенных жиров и сахара – самые полезные. Ешьте больше фруктов и овощей!



Будьте активны

Низкая физическая активность повышает риск диабета. Физическая активность должна быть частью повседневной жизни в любом возрасте.

Соблюдайте рекомендации врача

Люди, больные диабетом, могут значительно повысить качество своей жизни, следуя разработанной совместно с медицинским специалистом схеме лечения и отказавшись от курения.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
БУДЬТЕ АКТИВНЫ
СОБЛЮДАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА
Победим #ДИАБЕТ
7 АПРЕЛЯ 2016 г.

www.euro.who.int/ru/whd2016

