

# 13 DICAS PARA PREVENIR DIABETES



**1. REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR E CARBOIDRATOS REFINADOS**



**2. SIGA UM PLANO ALIMENTAR COM BAIXA QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS**



**3. CONTROLE A PORÇÃO E A QUANTIDADE DO QUE COME**



**4. COMA MAIS ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS**



**5. INSIRA CÚRCUMA NA SUA ALIMENTAÇÃO**



**6. TENHA ATENÇÃO QUANTO AOS NÍVEIS DE VITAMINA D**



**7. EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**



**8. BEBA BASTANTE ÁGUA**



**9. INCLUA CHÁ VERDE E CAFÉ NA SUA ROTINA**



**10. PARE DE FUMAR**



**11. MODIFIQUE HÁBITOS SEDENTÁRIOS**



**12. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS DE FORMA REGULAR**



**13. PERCA PESO E GORDURA CORPORAL**