

# DIA day

Prima campagna nazionale  
di prevenzione del diabete  
in farmacia



federfarma



## PREVENIRE

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete.  
Il diabete è una delle 10 principali cause di decesso nel mondo.

**Eppure prevenire il diabete è possibile!**

# Per prevenire il diabete bastano piccoli accorgimenti

**Pratica regolarmente attività fisica per almeno 30 minuti al giorno**

**Limita dolci e bevande zuccherate**

**Cala di peso in caso di obesità**

**Limita il consumo di sale**

**Smetti di fumare**

**Consuma almeno 5 porzioni settimanali di frutta/verdura e 4 porzioni di legumi**

**Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno**



Con il contributo non condizionato di



Partner Tecnici

