Prévenir le diabète par l’alimentation

Voici quelques conseils pour un bon équilibre alimentaire :

- Faire 3 repas par jour à heures régulières et éviter de grignoter
- Diversifier ses repas : manger tous les jours des aliments appartenant à des familles différentes
- Consommer des quantités adaptées à ses besoins énergétiques et respecter ses sensations de satiété
- Limiter la consommation de produits riches en graisses et en sucres.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site :

www.contrelediabete.fr