Le rôle essentiel de l'activité physique dans la prévention du diabète

Il est recommandé, parallèlement à une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes par jour.

Le but n'est pas de faire du sport, en tant que tel, mais de se maintenir en forme pour contribuer au maintien d'un bon équilibre glycémique.

Voici quelques exemples de pratique d'activité physique adaptée du quotidien :

- aller chercher les enfants à l’école à pied,
- faire une balade en famille,
- descendre une ou deux stations avant votre station de métro habituelle et finir votre trajet à pied,
- aller chercher le pain à vélo plutôt qu’en voiture…

Protégez-vous, retrouvez nos conseils activité physique sur :

www.contrelediabete.fr

Crédit photo : © Lucky Comics 2013