Prévention diabète : nos conseils pour un bon équilibre alimentaire

« Les résultats d'un essai scientifique ont montré que chez les personnes ayant modifié leur hygiène de vie, l'apparition du diabète baissait de près de 60%. » (Source Contre le diabète.fr)

Pour se préserver du diabète, il est souhaitable de respecter certains principes diététiques simples, de bien connaître les aliments et leurs apports nutritionnels.

Comment avoir un bon équilibre alimentaire ?

- Faire 3 repas par jour et éviter de grignoter,
- Composer des repas avec tous les groupes d'aliments (fruits et légumes/pains, céréales, féculents et légumes secs/lait et produits laitiers/viande, poissons et oeufs/eau)
- Limiter la consommation de produits sucrés et gras

Retrouvez tous nos conseils alimentation sur :

www.contrelediabete.fr

Testez-vous ou partagez le test de risque

Crédit photo : Lucky Comics