L'activité physique permet de diminuer le risque de diabète de type 2

L'essentiel est d'intégrer une activité physique dans sa vie quotidienne :

- Marcher rapidement
- monter des escaliers
- faire le ménage
- jardiner
- aller chercher les enfants à l'école à pied...

** L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour*

Retrouvez nos conseils activité physique sur :

www.contrelediabete.fr

Testez-vous ou partagez le test de risque

Crédit photo : Lucky Comics