Prévenir le diabète grâce à une alimentation variée et équilibrée

« 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 avoir une bonne alimentation, il suffit de respecter quelques principes de diététique simples :

- 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 :

Prévenir

Testez-vous ou partagez le test