

Tu vida y la diabetes bajo control

# DISEÑA EL KIT A TU MEDIDA EN EQUIPO CON TU GRUPO DE CUIDADO



Como Programa Especializado en Diabetes te acompañamos en la toma de decisiones para que alcances las metas que juntos definiremos.



## 1 Sigue disfrutando cada alimento en tu boca

La clave está en que tus preferencias de alimentos vayan con tu estilo de vida:



Te aporten al **peso saludable** definido, para ti.



Te den la **energía suficiente** para tu actividad física.



**Contribuyan para controlar** tu presión arterial, glicemia, colesterol y triglicéridos.

**HAZ CLIC AQUÍ** para descubrir recomendaciones para tu alimentación.



## 2 Continúa sumando minutos de vida con la actividad física

¿Cuántos minutos registrarás esta semana para?:



Aportar al **control de la diabetes**.

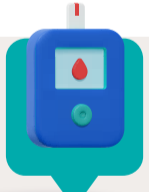


Sumar a tu **autoestima**.



Ganar en **independencia**.

**CONOCE AQUÍ** cómo la vida de Luis López cambió con la actividad física.



## 3 Se leal a tu tratamiento y a tu bienestar

Según tus condiciones y tipo de diabetes te podrán recetar insulina. Cada tratamiento es individual, no debes automedicarte, y lo más importante ser fiel a ti, recuerda que eres tu prioridad.

Si usas insulina **DA CLIC AQUÍ**

**¡Cuando tomas el control de tu diabetes, tomas el control de tu vida!**



### MÁS DE 50 CONTENIDOS

entre videos, artículos, infografías... para que tu vida, en equilibrio con la diabetes, sea la prioridad.

Descúbrelos ya en:

**VIVEMAS.SEGUROSSURA.COM.CO**

