



крок 1

ОЦІНІТЬ ВАШ РИЗИК

Ризик розвитку діабету залежить від різних факторів таких як місце проживання, стиль життя, несбалансоване харчування, недостатня фізична активність, постійні стреси.

- Діабет 1 типу може розвинути в будь-якому віці, але в більшості випадків це люди молодші 30 років.
- Діабет 2 типу частіше вражає людей старше 40 років з низькою фізичною активністю та/або з надмірною вагою.

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ ЯК ПРАВИЛО ВРАЖАЄ, ЯКЩО:



Якщо є надлишкова вага.



Хтось із родини має діабет.



Старше 40 років.



крок 2

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Рекомендації:

- В денному раціоні повинні бути овочі та фрукти.
- Зменшіть вміст в раціоні насичених жирів (масло, сири, вершки та жирні сорти м'яса).
- Їжте менше цукру.
- Складіть власний план харчування з дієтологом або Вашим лікарем.
- При схудненні, втрата ваги на 0,5-1 кг за тиждень вважається нормальною та не шкодить здоров'ю.

ЗДОРОВА ТА СБАЛАНСОВАНА ДІЄТА ПОВИННА ВКЛЮЧАТИ НАСТУПНІ ПРОДУКТИ З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ ЖИРУ:



М'ясо та риба



Продукти з цільного зерна



Фрукти та овочі



Молоко та кисломолочні продукти



крок 3

РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати стабільний (в межах норми) рівень цукру в крові, знижувати ризик розвитку хронічних хвороб, та покращувати загальне самопочуття. Лише 10 000 кроків в день допоможуть Вам знизити ризик значних проблем.

3 ПОРАДИ ДЛЯ ТОГО ЩОБ ПОЧАТИ:



1. ПОЧИНАЙТЕ ПОСТУПОВО ТРЕНУВАТИСЬ

Ви можете досягти потрібних результатів без перевантаження.



2. ПОЧИНАЙТЕ З КОРОТКИХ ТРЕНУВАНЬ

Лише 30 хвилин фізичної активності 3 рази на тиждень можуть попередити або відсрочити розвиток цукрового діабету 2 типу.



3. РОБІТЬ ТЕ, ЩО ПРИНОСИТЬ ВАМ ЗАДОВОЛЕННЯ

Навіть звичайна прогулянка допоможе знизити артеріальний тиск та рівень холестерину, що в свою чергу знизить ризик розвитку серцево-судинних захворювань.



ВАША МОТИВАЦІЯ

Маленький крок щоденно – змінює життя на краще.

Змінюємо діабет разом



Поділіться інформацією...



ВНЕСІТЬ ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЗНИЗЬТЕ РИЗИК РОЗВИТКУ ДІАБЕТУ 2 ТИПУ

Рахуйте Ваші кроки для змін

7,192
КРОКІВ В СЕРЕДНЬОМУ РОБИТЬ
ЧОЛОВІК НА ПРОТЯЗІ ДНЯ

5,210
КРОКІВ В СЕРЕДНЬОМУ РОБИТЬ
ЖІНКА НА ПРОТЯЗІ ДНЯ

2,000–3,000
КРОКІВ В СЕРЕДНЬОМУ РОБИТЬ ЛЮДИНА
ПРИ СИДЯЧОМУ ОБРАЗІ ЖИТТЯ НА ПРОТЯЗІ ДНЯ

1,300
КРОКІВ
1 KM

ОДИН КМ ПІШОЇ
ПРОГУЛЯНКИ
СПАЛЮЄ:



Оберіть Ваші кроки для змін

ВИПИЙТЕ
СКЛЯНКУ ВОДИ
ВОДА

ПІДНИМАЙТЕСЯ
СХОДАМИ
ЗАМІСТЬ
ЛІФТУ
СХОДИ

ПОПРАЦЮЙТЕ СТОЯЧИ, АБО ВСТАВАЙТЕ
НА РОБОТІ КОЖНІ ПІВ ГОДИНИ ПІСЛЯ
СИДІННЯ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ
**ФІЗИЧНА
АКТИВНІСТЬ
НА РОБОТІ**

ЗМІНІТЬ
АВТОМОБІЛЬ
НА ВЕЛОСИПЕД
(ХОЧА Б ІНКОЛИ)
ВЕЛОСИПЕД

ПОТАНЦЮЙТЕ
ПІД ЧАС
ПРИБИРАННЯ
ПРИБИРАННЯ

ПРОГУЛЯЙТЕСЯ
НА СВІЖОМУ
ПОВІТРІ, АБО
ПОСТРИБАЙТЕ
НА СКАКАЛЦІ
СТРИБКИ

Фармацевтична компанія Ново Нордск – світовий лідер та новатор в області лікування цукрового діабету вже на протязі 90 років. Змінити діабет наше зобов'язання перед суспільством для покращення життя людей з діабетом. Соціальна програма "Змінюємо діабет разом" яка направлена на попередження розвитку діабету 2 типу, та вчасне його виявлення.

Більше інформації Ви можете знайти на сайті: www.diabet.org.ua

Представництво компанії Ново Нордск А/Т в Україні і Молдові
Україна, 04070, Київ, вул. П.Сагайдачного, 29/1
Телефон: +38 044 581 12 60
Факс: +38 044 581 12 68

www.novonordisk.com.ua
www.novonordisk.com

три кроки для змін

змінюємо діабет
разом

НАВІЩО НЕОБХІДНІ КРОКИ? Тому що цукровий діабет став пандемією.

Сьогодні більше ніж 370 мільйонів людей живуть з діабетом. До 2030 року кількість людей з діабетом може досягти 552 млн.

Цукровий діабет 2 типу розвивається повільно і його симптоми дуже часто залишаються нерозпізнаними. Це дуже небезпечно. Недіагностований чи неконтрольований діабет може призвести до тяжких ускладнень таких як інфаркт, інсульт, втрата зору, ниркова недостатність, ампутація нижніх кінцівок.

Але в багатьох випадках, діабет 2 типу можна відсрочити або навіть попередити.

3 КРОКИ ЯКІ ВИ ПОВИННІ ЗРОБИТИ:

- 1 Крок. **Знати ризики**
- 2 Крок. **Здорове харчування**
- 3 Крок. **Регулярні фізичні навантаження**

Завдяки цьому ми можемо зупинити розповсюдження діабету 2 типу. Змінюємо діабет разом для здорового довгого та активного життя.

