



Healthy Lifestyle
Vida saludable



Diabetes

THE PREVENTION AND CONTROL OF DIABETES IS IN YOUR HANDS
PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES ESTÁ EN TUS MANOS

I will do physical activity
for 30 minutes most days

*Haré 30 minutos de actividad
física la mayoría de los días*



I will eat more fish, fiber,
fruits and vegetables

*Comeré más pescado,
fibras, frutas y vegetales*



I will take my medicines
regularly as indicated

*Tomaré los medicamentos
indicados regularmente*



I will follow a #HealthyLifestyle
to prevent #Diabetes

*Llevaré una #VidaSaludable
para prevenir la #Diabetes*



www.paho.org/diabetes