

Ste v Ohrožení ?



2

Tajomstvá zdravej kondície

Obezita, diabetes a srdcovo-cievne ochorenia prerastajú do epidemii. Aj napriek tomu, že cukrovku je možné včas diagnostikovať použitím cenovo nenáročného krvného testu,

odhaduje sa, že až 50% všetkých cukrovkárov nie je zdiagnostikovaných. Medzi ďalšie dôležité nástroje znižovania rizikových faktorov ktoré Vám hrozia patrí udržiavanie správneho krvného tlaku a primeranej hladiny cholesterolu. Je Váš cukor v krvi v norme? Máte v norme krvný tlak a cholesterol? Nechávate si tieto ukazovatele pravidelne merať? Zdravá rastlinná strava spolu s primeranou fyzickou námahou, vyhýbaním sa ta-

baku a udržiavaním optimálnej telesnej hmotnosti predstavujú efektívne nástroje prevencie cukrovky a ochorení srdca. "Tajomstvo zmeny spočíva v nasmerovaní všetkej energie tak, aby ste nebojovali proti starému, ale aby ste tvorili nové." Sokrates 🍷

Začať sa dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Hana Kahleova
Endokrinológ a vedecký pracovník
Praha, Česká republika