

12 noviembre

**Día Mundial
de la Lucha
contra la Obesidad**

14 noviembre

**Día Mundial
de la Diabetes**



Es momento de realizar cambios en tus estilos de vida.

Sigue estas recomendaciones
para evitar la diabetes y la obesidad.

Come más frutas
y verduras,
y evita las grasas
y los azúcares.



Mantén una rutina
de actividad física
diaria.

Recuerda que cuidar tus
hábitos es una expresión
de amor contigo mismo.

**Si tienes alguna de estas condiciones,
te invitamos a iniciar el camino al cambio.**

Ahora es el momento para tomar la decisión
de transformar tus hábitos diarios y evitar complicaciones.

Recuerda asistir a tus citas de control, realizarte los exámenes
indicados por tu médico y seguir las recomendaciones de cuidado.