

Pojďte s námi podpořit SVĚTOVÝ DEN DIABETU...

KDY?

Ve středu 15. listopadu 2017 ve 14 hodin START

KDE?

U vstupu do nemocničního areálu (vedle zastávky busu číslo 10)

CO BUDEME DĚLAT?

Půjdeme se projít ☺

KAM?

Do kavárny plné budíků „Café Budík“ na Starém městě

Od nemocnice půjdeme pěšky do kavárny na Starém městě, kde na nás čeká občerstvení vhodné pro diabetiky (káva či čaj a dia dobrůtka).

Řada provedených studií prokázala, že pravidelné cvičení nejméně 30 minut denně (například 10 000 svižných kroků) a lepší strava s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem vlákniny významně snížila riziko vzniku diabetu 2. typu.

Celková změna boje proti diabetu 2. typu začíná těmi nejmenšími kroky v našem každodenním životě.