

O BESIDADE CAUSA...



DIABETES TIPO 2



DOENÇAS CARDIACAS



APNEIA DO SONO

HIPERTENSÃO

COLESTEROL



ARTROSE



FIQUE FORA DESSAS DOENÇAS

Escolher
 alimentos mais saudáveis (grãos integrais, frutas e vegetais, gorduras saudáveis e fontes de proteína).

Limitar
 alimentos não saudáveis (grãos refinados e doces, batatas, carne vermelha, carne processada).

+ Aumentar a atividade física.

DIAMED Saúde Ocupacional
Rua Carmine Flauto, 15 - 1º and. - S/01 - Centro - Diadema
Fonefax: (11) 4056-1767 | 4048-2003 - CEP 09910-760
(Ao lado da Igreja Matriz Imaculada Conceição)
www.diamed.med.br

 **DIAMED**
SAÚDE OCUPACIONAL