

ΣΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΒΗΤΗ ΦΕΤΟΣ

'ΚΑΝΕ ΤΟ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ' ΚΑΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΟ ΥΓΙΕΣ ΜΕΛΛΟΝ



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΑΝΤΑΖΕΙ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΗ ΑΠ' ΟΣΟ ΝΟΜΙΖΕΙΣ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ!



ΑΠΛΑ ΚΑΝΕ ΤΟΝ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΛΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ!

Λίστα προτεραιοτήτων:



ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΗ
ΤΗΣ ΖΩΗΣ!



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΠΟΥ ΑΓΑΠΩ



ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ



ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ



ΚΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ
ΑΛΛΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ
ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΙΣ
ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΛΙΣΤΑ!

ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΗ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ.



1 ΣΤΙΣ **10** ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΖΕΙ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΚΑΙ

1 ΣΤΙΣ **7** ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ



ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΣΟΥ, Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ “ΕΛΚΥΣΤΙΚΑ”.

Ως γυναίκα, έχεις σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ευεξίας της οικογένειάς σου.



ΦΤΙΑΞΕ ΕΝΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ...



ΔΙΑΘΕΞΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΕΝΑ
ΠΕΡΙΠΑΤΟ... Ή ΙΣΟΣ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΠΙ...
Ή ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑ
ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.



ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΟΥ.



ΔΟΣΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ
ΤΙ ΤΡΟΣ, ΠΟΣΟ
ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ.



ΑΛΛΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΕΙΚΗΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ.
ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΜΕΤΡΟ!



ΚΑΘΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ
ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΖΑΧΑΡΗΣ



ΤΑ ΟΛΙΓΟΘΕΡΜΙΔΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ
ΠΙΟ ΓΛΥΚΙΑ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ
Ή ΚΑΘΟΛΟΥ ΘΕΡΜΙΔΕΣ.



ΈΛΕΓΞΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΟΥ
ΟΣΤΕ ΝΑ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟ ΚΡΑΤΑΣ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ
ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ.

ΚΑΙ ΘΥΜΗΣΟΥ:

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ!
ΔΕΝ ΘΑ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ,
ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΤΟΝ ΚΡΑΤΑΣ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ.



ΚΑΙ ΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΡΑΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ, ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ
ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΟΤΙΑΝΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ.

ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ ΑΠ' ΟΤΙ ΝΟΜΙΖΕΙΣ.
ΚΑΝΕ ΤΟ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ!



Με την επιστημονική υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Δικτύου Ειδικών Διαιτολόγων για τον Διαβήτη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Διαιτολόγων (EFAD).

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

1. World Diabetes Day 2017, 'Women and diabetes'. Available online: <http://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>
2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at <http://www.diabetesatlas.org/>
3. American Diabetes Association* 2017 Standards of Medical Care in Diabetes: 4. Lifestyle management. Diabetes Care 2017 Jan; 40(Supplement 1): S33-S43
4. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.