



Всемирный день борьбы против **диабета**

14 ноября

# НЕ ПРОПУСТИТЕ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА СНИЖАЙТЕ СВОЙ РИСК

быстрая  
ходьба



танцы



плавание



езда на  
велосипеде



**Диабет может коснуться каждого.  
Без лечения он приводит к летальному исходу.**

30 минут упражнений в день могут снизить  
ваш риск развития диабета второго типа на 40%.

Познакомьтесь со всеми факторами риска на [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)