

# “DIABETES: protejamos nuestro futuro”



**Tu ayuntamiento te recomienda:**

- Poco plato, mucho trato y mucha suela de zapato
- Mantén el peso adecuado y evita alimentos superfluos
- Caminar 30 minutos al día es suficiente
- Una dieta saludable, rica en frutas y verduras es la clave

Más información en: [www.ayto-arganda.es](http://www.ayto-arganda.es)

 [facebook.com/ArgandaSalud](https://facebook.com/ArgandaSalud)

 [@salud\\_arganda](https://twitter.com/salud_arganda)