

# TİP 2 DİYABETTEN KORUNUN

Sağlıklı  
ve dengeli  
beslenin

Hareket  
edin

Yeterli  
ve düzenli  
uyuyun

Fazla  
kilolardan  
kurtulun

Sağlık  
kontrollerinizi  
düzenli yaptırın

Stresten  
uzak  
durun

Sigara  
ve alkol  
gibi zararlı  
alışkanlıkları  
bırakın



T.C. Sağlık Bakanlığı

