

**Svaz diabetiků České republiky pobočný spolek Strakonice,
podporuje tzv. Pochody proti diabetu.**

**Organizováním této akce si přeje obrátit pozornost veřejnosti
na problematiku diabetu.**

Čtvrtek 14. listopadu 2024

***sraz ve 13.00 hodin na dvorku Infocentra pro seniory
u Sv. Markéty 58***



**Bude pro Vás
připraveno**

**Měření glykémie,
krevního tlaku**

**Motto: Poznejte
příznaky cukrovky.**

**Včasná diagnóza
zachraňuje životy**

**Nemusíte se zničit,
abyste zabránili vzniku
diabetu.**

**Pravidelné cvičení
nejméně 30 minut
denně, lepší strava s
nízkým obsahem tuků.
Celková změna boje
proti diabetu začíná
těmi nejmenšími kroky
v našem každodenním
životě .**



I chůze může být prevencí