



PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

Kiat Mencegah **DIABETES**

14th
NOV

World
DIABETES
Day



Atur makanan menjadi lebih sehat



Olahraga rutin dan teratur



Turunkan/jaga berat badan tetap normal



Hindari makanan/minuman
berlemak dan manis



Perbanyak konsumsi sayuran



Hindari stres berlebih



Lakukan pengecekan gula darah
minimal sekali setahun



@PerhimpunanPAPDI



@pbpapdi

www.papdi.or.id