





Siempre intente tener un **sueño continuo**, sin interrupción.

Siempre que pueda, trate de **dormir temprano** y **despertarse temprano**.

Procure dormir entre 6 a 8 horas solamente.



Caminar

Realizar una caminata intensa de 5 minutos al día por cada sesión de caminata.

Caminar todos los días, incrementando 500 pasos por día.

Salir a caminar de 15 a
30 minutos al día.

Evitar sentarse mucho tiempo



Levantarse y caminar o hacer movimientos suaves cada 30 minutos.

Caminar todos los días, incrementando 500 pasos por día.

Salir a caminar de 15 a 30 minutos al día.



Tabaquismo

Levantarse y caminar o hacer movimientos suaves cada 30 minutos.

Caminar todos los días, incrementando 500 pasos por día.

Salir a caminar de 15 a
30 minutos al día.

Esta guía NO sustituye a un nutriólogo ni a la supervisión médica. Su uso es responsabilidad del lector. DIABETO no se hace responsable por posibles malestares.