

GLUCOMANIACO #7



¡PODERES MALIGNOS!

LANZA UNA SUSTANCIA MUY ESPESA Y PEGAJOSA QUE TE PUEDE CUBRIR POR COMPLETO, PROVOCANDO SED Y CANSANCIO.

VILLANO DE LA DIABETES

¿CÓMO PUEDO EVITARLO?

- **REDUCE EL EXCESO DE AZÚCAR, GRASA Y CALORÍAS.**
- **COME 5 PORCIONES AL DÍA DE FRUTAS Y VERDURAS.**
- **SIGUE LOS CONSEJOS DE CAPITÁN COMESANO Y DE LA CHICA CALISTENIA.**

APRENDAMOS A PREVENIR:

- **LA GLUCOSA ES UNA FUENTE PRIMARIA DE ENERGÍA QUE ES NECESARIA, PERO NO EN EXCESO.**
- **LA DIABETES SE CAUSA POR LA BAJA PRODUCCIÓN DE LA HORMONA DE LA INSULINA.**
- **DEBES EVITAR CONSUMIR DEMASIADOS AZÚCARES Y TENER UNA VIDA MUY SEDENTARIA.**
- **EL SOBREPESO ES UN GRAN FACTOR DE RIESGO.**