JORNAL

DICAS DA MAMMA

UMA PUBLICAÇÃO DA MAMMA TERRA PARA O SAÚDE PRESSMIX



DIABETES TIPO 2

Trabalhar na indústria exige muito do corpo e da mente. Rotinas intensas, alimentação fora de casa, estresse, cansaço e trabalho em turnos podem dificultar hábitos saudáveis. O diabetes tipo 2 acontece quando o organismo desenvolve resistência à insulina e não consegue manter a glicose no sangue sob controle. Antes do diabetes, pode surgir o pré-diabetes, um importante sinal de alerta. Muitas vezes, essas condições não apresentam sintomas, por isso os exames de rotina são importantes. A boa notícia é que mudanças no estilo de vida podem ajudar a prevenir e até reverter o diabetes tipo 2.

PEQUENAS MUDANÇAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

- Prefira refeições equilibradas: com proteínas, vegetais, legumes e frutas.
- Troque refrigerante por água. Troque o suco pela fruta in natura.
- Faça pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia.
- Priorize, no minimo, 7 horas de sono de qualidade por noite.
- Encontre maneiras saudáveis de administrar o estresse.
- Conheça seus números e faça seus exames regularmente.

Na indústria, fazemos manutenção preventiva para evitar quebras das máquinas.
Por que não fazer o mesmo com a nossa saúde?
Uma pequena mudança hoje pode fazer uma grande diferença amanhã.

PEQUENAS COISAS *com* GRANDE IMPACTO



Um Refeição Colorida



Proteína em Todas as Refeições

Ano 3 Volume 5
Outubro de 2026