

¿Cómo puedo prevenir la diabetes de forma natural?

Escrito por Adraemond - 17/12/2021 19:24

Comience con estos 6 consejos:

Elimine el azúcar y los carbohidratos refinados de su dieta. El consumo de alimentos con alto contenido de carbohidratos refinados y azúcar aumenta los niveles de azúcar en sangre e insulina, lo que puede provocar diabetes con el tiempo. ...

Deje de fumar si actualmente consume tabaco. ...

Cuida tus porciones. ...

Apunta a 30 ...

Beber agua. ...

Come fibra.

www.saludforyou.com

=====