

# الوقاية من مرض السكر



2 ممارسة النشاط  
الرياضي بانتظام

1 تناول الغذاء  
الصحي المتوازن



4 الفحص الدوري  
لمستوى السكر  
في الدم

3 الإكثار من  
شرب الماء



5 الابتعاد عن استهلاك  
الوجبات السريعة  
العالية المحتوى من  
الدهون و السكريات

