

GEEF JOUW GEZONDHEID EEN BOOST! EN VERMINDER JOUW RISICO OP DIABETES TYPE 2



**Eet gezond, gevarieerd
en regelmatig**



**Beweeg voldoende
Vermijd lang stilzitten**



**Zorg voor
voldoende nachtrust
Besteed voldoende
aandacht aan jouw
mentale gezondheid**



**Stop met
roken**



Laat je goed omringen

Ga voor een gezonde leefstijl en halveer zo je risico op diabetes type 2. Volg bovenstaande adviezen.

Test jouw risico op
www.gezondheidskompas.be

