

Perchè vogliamo che un giorno il diabete non abbia più potere di decidere della vita di nessuno.

È il tuo sostegno che porta il sorriso a chi vive con il diabete ogni momento. **Grazie!**

DIABETE
beach

DONA ORA

- con la tua tessera sostenitore "Ci sono anch'io"
- con una donazione per un'occasione speciale
- per ricordare una persona cara
- con una donazione singola o regolare

BANCA PROSSIMA S.p.A
IBAN: IT 51 E 03359 01600 100000063265

BOLLETTINO c/c postale 1030340093 intestato a: ASSOCIAZIONE DIABETE ROMAGNA

Indica sempre la tua anagrafica e il tuo codice fiscale. Potremo ringraziarti e potrai godere dei benefici fiscali previsti.

DIVENTA VOLONTARIO

- regala qualche ora del tuo tempo
- organizza un evento (cena, serata, concerto, evento sportivo di beneficenza)

DONA IL TUO 5x1000

Scrivi nella tua dichiarazione dei redditi il codice fiscale dell'Associazione **92008070408**.

10 facili consigli per una **corretta alimentazione**



Durante l'estate è ancora più importante mangiare in maniera corretta senza tralasciare il piacere della tavola. Questi semplici consigli ti potranno aiutare a migliorare il tuo stile di vita.

DIABETE ROMAGNA Onlus
Forlì - Cesena - Cesenatico
Savignano - Rimini - Riccione

mob. 388 1613262
info@diabeteromagna.it
www.diabeteromagna.it

DIABETE
omagna
ONLUS

Il diabete è una malattia che si nasconde e vive nel silenzio della solitudine.

Diabete Romagna vuole migliorare la qualità della vita di bambini, adolescenti, adulti e anziani con diabete.



Non lasciare che vinca la sorte con il biglietto di

Diabete Beach chi vince sei tu!

Chi conosci con il diabete? Ti sei mai chiesto quali siano i suoi bisogni e le sue necessità?

Il diabete è molto diffuso, ma conosciuto in maniera superficiale.

È una malattia che può colpire chiunque e può portare a gravi complicanze per vista, arti, reni, cervello e cuore. Va tenuto costantemente sotto controllo, ma i servizi offerti dal SSN da soli non bastano a garantire una buona qualità di vita ai malati e alle loro famiglie.

Con Diabete Beach e la donazione di un **biglietto della lotteria solidale di Diabete Romagna** sarai tu a rendere migliore e più semplice la vita delle persone con diabete del tuo territorio, perché la dolce vita è la prevenzione.

Prendi un biglietto nel locale dove hai trovato questo opuscolo o contattaci:

tel. 0543 731162, mob. 388 1613262
info@diabeteromagna.it

10 facili consigli per una corretta alimentazione

1. Rispetta numero e orario dei pasti. La colazione è il pasto più importante, fornisce carburante per tutta la giornata e arriva dopo il digiuno più lungo della giornata.
2. Frutta, verdura e yogurt contrastano l'abbondante sudorazione estiva. Consumane più porzioni nell'arco della giornata: frutta al naturale, ma anche spremute, frullati e macedonie, insalate, centrifugati.
3. Consuma pasti leggeri e con pochi grassi per non rallentare la digestione e affaticare l'organismo.

7. Bevi almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno per contrastare sudorazione e traspirazione. Frutta e verdura offrono un buon apporto di liquidi e vitamine.

8. Evita i superalcolici, specie nelle ore più calde, perché disidratano.

9. Evita il ghiaccio nelle bibite soprattutto di giorno, riduce la funzionalità dell'apparato digerente.

10. Conserva bene i cibi. D'estate fa' la spesa "poco e spesso", il cibo deperisce prima.



4. Preferisci piatti unici e bilanciati che ti forniscono i nutrienti per l'intero pasto.

5. Mangia un buon gelato o un frullato in alternativa al pasto di metà giornata.

6. Limita il sale, trattiene i liquidi del corpo. L'azione del sale è bilanciata dal potassio, presente in frutta e verdura, il cui consumo ti aiuta a ridurre il gonfiore.

SOSTIENI DIABETE ROMAGNA

Con **20 euro** aiuti una persona con diabete a contenere la malattia grazie al consulto di un nutrizionista.

Con **50 euro** sostieni un adolescente nell'accettazione della malattia grazie al supporto di una psicologa.

Con **100 euro** regali a un bambino con diabete un sensore perché il controllo della glicemia sia il meno invasivo possibile.