

DON'T FEED THE !DIABETES!

10 tips to stay healthy during the holidays



1. DRINK WATER

Water is found in every cell in our body and is used for many basic functions, like protecting tissues and joints, regulating body temperature, and carrying nutrients and oxygen to our cells. Stay hydrated this holiday season.

2. DON'T DEPRIVE YOURSELF; DEPRIVE THE BEAST

Not eating before a large holiday meal can result in overeating, which The Beast loves. Eat healthy, balanced meals throughout the day.

3. STAY ACTIVE

Physical activity plays an important role in a healthy lifestyle. Combined with healthy eating, it can help prevent a range of chronic conditions such as heart disease, cancer, stroke, and The Beast (type 2 diabetes). A general guide is to move at least 1–2 minutes for every hour of sitting, in addition to 150 minutes of moderate activity each week.

4. AVOID HIDDEN SUGARS

Read the nutrition label and ingredients list of foods you enjoy. Learn the different names of added sugars (especially high fructose corn syrup) so you can spot and skip sneaky foods. Or stick to foods that don't have a label at all — fresh vegetables and fruit, lean animal proteins, whole beans, and nuts and seeds that The Beast doesn't want you to eat.

5. GET ENOUGH SLEEP

Research has shown that lack of proper sleep is linked to an increased risk of type 2 diabetes. Make time in your busy holiday schedule to get your full 7–9 hours of sleep.

6. BE MINDFUL

Take your time between bites of food, and savor your favorite holiday dishes.

7. PLAN AHEAD

Consider preparing your traditional holiday dishes with whole, fresh ingredients rather than processed foods found in the center aisles of the grocery store. Or offer to bring a healthy, delicious dish to your friends' or family's home for the holidays.

8. PLAY GAMES

Overindulging at the appetizer table may be tempting, so keep your hands busy by playing a game and connecting with loved ones.

9. PRACTICE GRATITUDE

The practice of gratitude has been linked to improved health, including boosted energy levels, better mood, better sleep, and increased kindness. Think of one thing or person you're grateful for each day.

10. SHARE YOUR KNOWLEDGE

Share this guide with friends and family. The more we spread the word, the closer we move our community to living healthier and happier.



Learn more at
DONTFEEDTHEDIABETES.COM

NO ALIMENTES A LA ¡DIABETES!

10 consejos para mantenerse saludable durante las fiestas de fin de año



1. BEBA AGUA

El agua se encuentra en cada célula de nuestro cuerpo y se utiliza para muchas funciones básicas, como proteger tejidos y articulaciones regular la temperatura corporal y transportar nutrientes y oxígeno a nuestras células. Manténgase hidratado durante las fiestas de fin de año.

2. NO SE PRIVA A SÍ MISMO; PRIVA A LA BESTIA

El no comer antes de un festín en las fiestas de fin de año puede resultar en que luego coma en exceso, lo que le encanta a La Bestia. Consuma comidas saludables y equilibradas a lo largo del día.

3. MANTÉNGASE ACTIVO

La actividad física juega un papel importante en un estilo de vida saludable. Combinado con una alimentación saludable, puede ayudar a prevenir una variedad de afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, cáncer, derrames cerebrales y La Bestia (diabetes tipo 2). Una guía general es moverse al menos 1 o 2 minutos por cada hora de estar sentado, además de 150 minutos de actividad moderada cada semana.

4. EVITE LOS AZÚCARES OCULTOS

Lea la etiqueta nutricional y la lista de ingredientes de los alimentos que disfruta. Aprenda los diferentes nombres de los azúcares agregados (especialmente el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa) para que pueda detectar cuáles son los alimentos engañosos y dejar de consumirlos. O quédese con alimentos que no tengan etiqueta alguna, como las frutas y verduras frescas, proteínas animales magras y frijoles enteros, al igual que nueces y semillas. Estos son alimentos que La Bestia no quiere que coma.

5. DUERMA LO SUFICIENTE

Las investigaciones han demostrado que la falta de sueño adecuado está relacionada con un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Tómese un tiempo en su ocupada agenda de las fiestas de fin de año para dormir de 7 a 9 horas completas.

6. PRESTE ATENCIÓN PLENA

Tómese su tiempo entre bocados y saboree sus platos festivos favoritos.

7. PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Considere preparar sus platos tradicionales de las fiestas con ingredientes frescos y enteros en lugar de alimentos procesados que se encuentran en los pasillos centrales de la tienda de comestibles. O bien, ofrezca llevar un plato delicioso y saludable a la casa de sus amigos o familiares durante las fiestas de fin de año.

8. JUEGUE JUEGOS

Darse un capricho de más en la mesa de aperitivos puede ser tentador, así que mantenga las manos ocupadas jugando un juego y conectándose con sus seres queridos.

9. PRACTIQUE LA GRATITUD

La práctica de la gratitud se ha relacionado con una mejor salud, incluidos niveles elevados de energía, mejor estado de ánimo, mejor sueño y mayor bondad. Piense en una cosa o en una persona por la que está agradecido cada día.

10. COMPARTA SU CONOCIMIENTO

Comparta esta guía con amigos y familiares. Cuanto más corremos la voz, más nos acercamos a nuestra comunidad para vivir de manera más saludable y feliz.



Obtenga más información en
DONTFEEDTHEDIABETES.COM