



Selamat Memperingati **Hari Diabetes Sedunia**

- 14 November 2025 -

*"Diabetes Across Life Stages"
"Diabetes di Setiap Tahap Kehidupan"*

**Memperingati Hari Diabetes Sedunia, mari kita
cegah diabetes mulai dari sekarang**

**1. Disiplin Dalam Menjaga
Gizi, Porsi dan Jadwal Makan**

Selalu disiplin dengan gizi, porsi dan jam makan, sering telat makan membuat anda makan dengan lebih kalap, atau malah mencari cemilan tambahan yang tentunya tidak baik untuk badan.

**2. Perbanyak Aktivitas Fisik dan
Rutin Olahraga**

Biasakan diri untuk lebih aktif bergerak dan hindari melakukan suatu kegiatan yang menyebabkan kita duduk atau berbaring terlalu lama

3. Jaga berat badan ideal

Kelebihan berat badan menjadi salah satu faktor penyebab utama dari diabetes.

4. Berhenti Merokok Sekarang

Faktanya, diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak dialami oleh perokok.

**5. Minum Air Putih Lebih
Banyak**

Kurangi konsumsi minuman manis, seperti soda, minuman energi, dan jus kemasan dengan banyak meminum air putih.