

ZERO GLICEMIA



combate ao Diabetes Tipo 2

Dra. Anamaria Chiaverini

Conteúdo será enviado em 3 partes, UMA VERSÃO POR SEMANA!

Versão 1.0



CANAL DO YOUTUBE

ÍNDICE

01 – Resumo 	03
02 – Principais causas do Diabetes tipo 2 	04
03 – Sucos e Chás que abaixam a Glicemia	07
04 – Alimentos que reduzem a Glicemia do Sangue	10
05 – Como evitar o Diabetes tipo 2	12
05 – Fontes Bibliográficas e Artigos Científicos	14



RESUMO

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes no Brasil existem aproximadamente 13 milhões de pessoas com Diabetes e 90% delas apresentam o Diabetes Tipo 2. Muitas vezes os sintomas só são aparentes pelo paciente tarde demais então fique de olho nos principais sintomas, fome frequente, sede constante, vontade de urinar várias vezes ao dia, formigamento nos pés e mãos, feridas que demoram para cicatrizar, infecções de rins, bexiga e pele assim como vista embaçada, caso seja o seu caso procure um médico o quanto antes.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes no caso do Diabetes tipo 2 sua causa está diretamente relacionado ao sedentarismo, sobrepeso, hábitos alimentares inadequados, hipertensão e triglicérides elevados, por isto eu fiz esse E-book pois a orientação correta pode salvar uma vida, não é verdade?

PRINCIPAIS CAUSAS DO DIABETES TIPO 2



1 – Alimentação inadequada: um dos fatores que mais causam o Diabetes tipo 2 é a alimentação inadequada. Uma dieta rica em açúcar, carboidratos refinados, xarope de milho e fast-food são grandes causadores do Diabetes tipo 2.

2 – Sedentarismo: sim, a falta de atividade física só piora o quadro, então chegou o momento de começar a fazer exercícios físicos.

3 – Sobrepeso: o sobrepeso e o sedentarismo normalmente andam juntos e juntos só pioram a situação, preste atenção no seu corpo e inicie ainda hoje a mudança na sua vida. Em alguns casos o organismo se torna resistente à insulina, o pâncreas produz a insulina mas o hormônio não tem uma atividade adequada e a grosso modo insulina acaba te engordando.

4 – Hipertensão. Pelo fato da maioria das pessoas portadoras do Diabetes tipo 2 estarem com sobrepeso surge o quadro de Hipertensão.

5 – Triglicérides: quando o triglicérides está alto o organismo produz gordura, causando a obesidade e redução do colesterol bom e aumento do colesterol ruim além do risco de gerar gordura no fígado.

DICAS BÔNUS: inicie esta nova etapa da sua vida se livrando de alguns hábitos, melhorar a alimentação, reduzir a ingestão de alimentos ricos em açúcar e aumentar a ingestão de legumes e verduras assim como aumentar a ingestão de água são essenciais para uma vida mais saudável. Outro hábito que deve ser iniciando para ontem é fazer pelo menos 15 minutos de exercícios físicos por dia, comece com uma caminhada leve e, ao longo das próximas semanas aumente o ritmo isso irá te ajudar demais.

INSULGLICO – ZERO DIABETES TIPO 2



Da mesma forma que a Alimentação errada piora os níveis de açúcar do sangue, a alimentação correta pode reduzir. Utilizar o Insulglico em conjunto com as mudanças de vida citadas acima trarão um enorme resultado no combate ao Diabetes tipo 2.

O Insulglico é um produto 100% natural sua fórmula foi desenvolvida para potencializar os resultados com ingredientes já conhecidos por aqueles que querem combater o Diabetes tipo 2 como por exemplo o Azeite de Abacate, Coenzima Q10 e Resvetrol, interessou e quer saber mais sobre o Insulglico, acesse [aqui!](#)

PRÓXIMA ATUALIZAÇÃO DO E-BOOK



Você receberá em até 7 dias no seu e-mail!!

Fique do olho na caixa de spam

Te vejo lá com carinho *Dra. Anamaria Chiaverini*

