

En la oficina, cada cierto tiempo

LEVÁNTATE DE LA SILLA



Siéntate menos y ponte de pie



Estírate y mueve las articulaciones



Da breves paseos



Usa las escaleras

El ejercicio físico mejora el control de la glucemia a:

- personas con trabajos sedentarios,
- personas con obesidad o sobrepeso
- personas con prediabetes o diabetes tipo 2