

Tu plan



GENÓMICA DIGITAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y DIABETES

DIABETES
prevent

En la prevención es fundamental:

EJERCICIO

PASOS/ DÍA

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2613573/>

EDAD	HOMBRES	MUJERES
<18	> 12.000	>12000
18-40	12.000	12.000
40-50	11.000	12.000
50- 60	10.000	11.000
> 60	8.000	10.000



Caminar:
la actividad más
recomendada

Tu app y tu
podómetro, te
motivan a mejorar

OBJETIVO	CAMINAR	EJERCICIO RESISTENCIA MUSCULAR	Nº DIAS SEMANA
MANTENER PESO	30 min./día	-	4 días/semana
Fortalecimiento muscular y reducción resistencia insulina	30 min./día	10 min./día	5 días semana
PERDER PESO	60 min./día	20 min./día	5 días/semana

Consejos para prevenir la obesidad y la diabetes

www.patiadiabetes.com