

**cities
for better
health
Cuenca**

**Tu bienestar está en
tus manos: Hacer un
cambio positivo hoy
es mejor que esperar
el momento perfecto.**



**AMOR POR
CUENCA**



ALCALDÍA DE
CUENCA
2023 - 2027

 **Casa de la
Diabetes**

**cities
for better
health
Cuenca**

¡Verduras primero!

Un pequeño cambio,
un gran salto a la salud.



**cities
for better
health
Cuenca**

**Ríe sin miedo: El humor es la
mejor medicina, ¡rodéate de
quienes te hagan sonreír!**



**AMOR POR
CUENCA**



ALCALDÍA DE
CUENCA
2023 - 2027

 **Casa de la
Diabetes**

Chequea tu glucosa : Si tienes diabetes, mide tus niveles antes y después de rodar.



**cities
for better
health
Cuenca**

**Verde es tu vida: Agrega
una planta a tu hogar y
respira mejor cada día.**



**AMOR POR
CUENCA**



ALCALDÍA DE
CUENCA
2023 - 2027

 **Casa de la
Diabetes**

**cities
for better
health
Cuenca**

Evita los picos de azúcar :
Lleva snacks saludables para
mantener la energía durante el
recorrido.

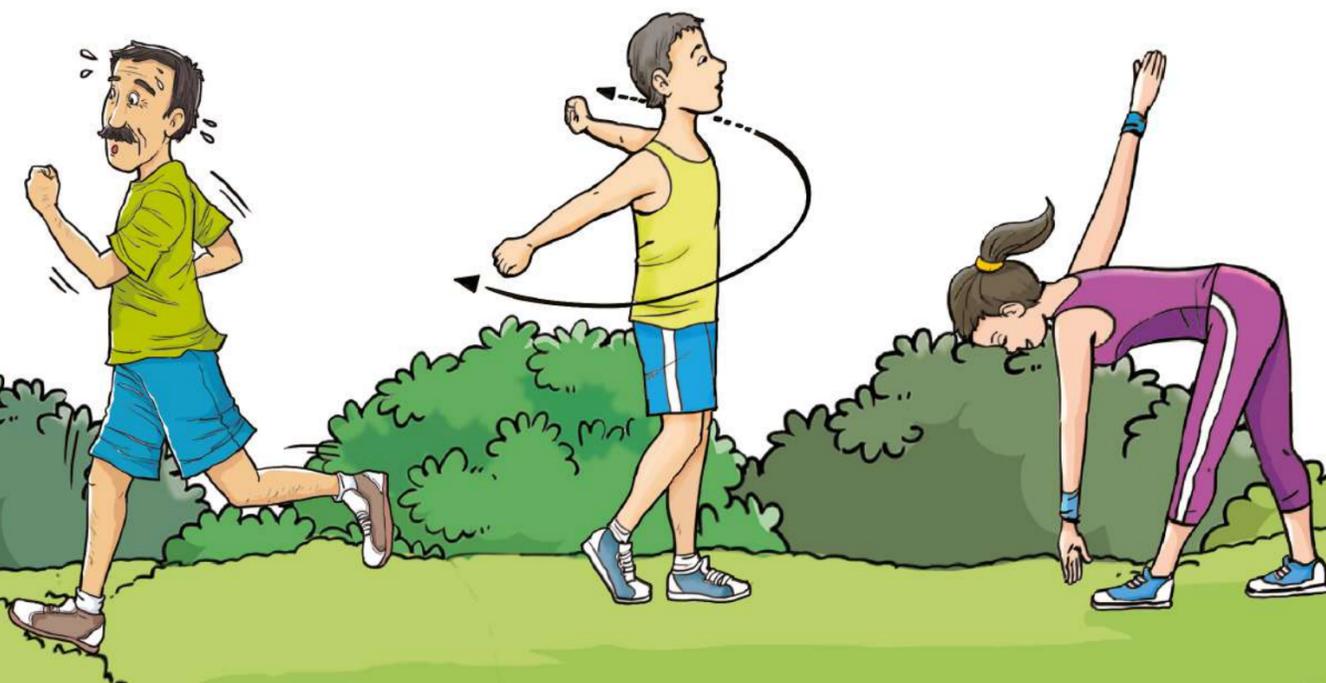


¡Agua siempre a mano!

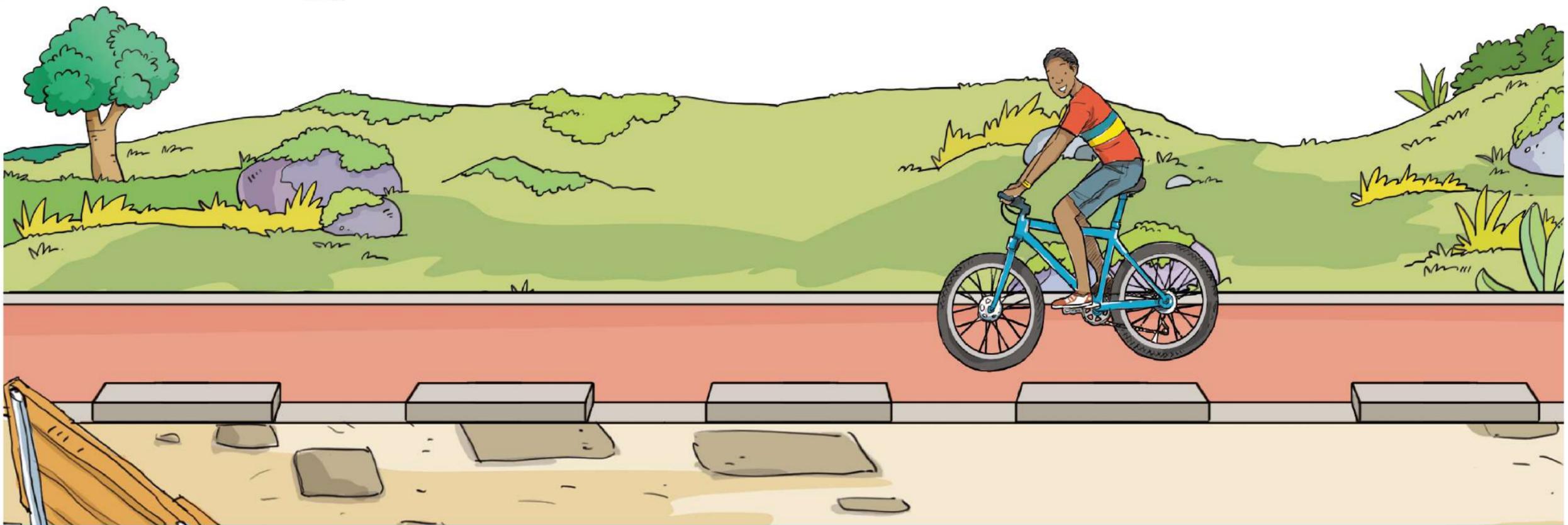
Lleva una botella contigo para mantenerte hidratado sin darte cuenta.



Tu cuerpo es tu mejor hogar: Cuídalo con amor, aliméntalo bien y dale el movimiento que merece.



**Cambia "no puedo" por
"voy a intentarlo":
Tu mente es más fuerte
de lo que crees.**



¡Come con control!

**Prioriza alimentos bajos en
azúcar y ricos en fibra.**

