

HARVARD MEDICAL SCHOOL



# VENÇA O DIABETES

O primeiro programa clinicamente testado que manterá o diabetes longe de você.

David M. Nathan, M.D.  
Professor da *Harvard Medical School*

Linda M. Delahanty, M.S., R.D.  
Nutricionista da *Harvard Medical School*

Baseado  
em estudos  
inovadores

 FUNDAMENTO

## Resumo de Vença o Diabetes

Controle o diabetes, não deixe que ele assuma o controle. "Vença o Diabetes" apresenta o primeiro programa clinicamente testado para prevenir ou controlar o diabetes. Com pequenas mudanças relativamente simples no seu estilo de vida é possível reduzir radicalmente as chances de desenvolver diabetes e, até mesmo, controlar de forma eficaz a doença já instalada.

O dr. David Nathan e a nutricionista Linda Delahanty, diretor e nutricionista chefe do Diabetes Center do Massachusetts General Hospital, nos Estados Unidos, vão dar a você o conhecimento e as ferramentas para: Identificar comportamentos que podem levar ao diabetes; Perder peso e normalizar os níveis de açúcar no sangue; Melhorar as atividades diárias e desenvolver rotinas de exercícios; Manter os níveis de glicose dentro dos limites saudáveis planejando as refeições com deliciosas receitas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)