Viva como si su vida dependiera de ello.

"Quiero compartir mis recetas con mi familia. No mi diabetes."

health.mo.gov

Tuve que aprender por las malas lo que puede suceder cuando uno come los alimentos equivocados. Por eso ahora cocino usando las recetas de mi abuela pero con ingredientes más sanos. Es un cambio fácil que mantiene mi diabetes bajo control y ayuda a reducir el riesgo de toda mi familia de tener problemas como la diabetes y las enfermedades cardiacas. Creo que la abuela estaría muy contenta.

En sus recetas para la buena salud incluya abundantes frutas y vegetales, así como cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa.

Viva como si su vida dependiera de ello.

Live Well
MESSAGE ALLIANCE

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES dhss

AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER / SERVICES PROVIDED ON A NONDISCRIMINATORY BASIS.