



GENTE COMO A GENTE

É POSSÍVEL COLOCAR EM PRÁTICA TUDO O QUE APRENDEMOS NO DIABETES ON?



10 dicas para vc!



Duda Dantas (@pancreasartificial)
Marina Barros (@diabeticatiporuim)



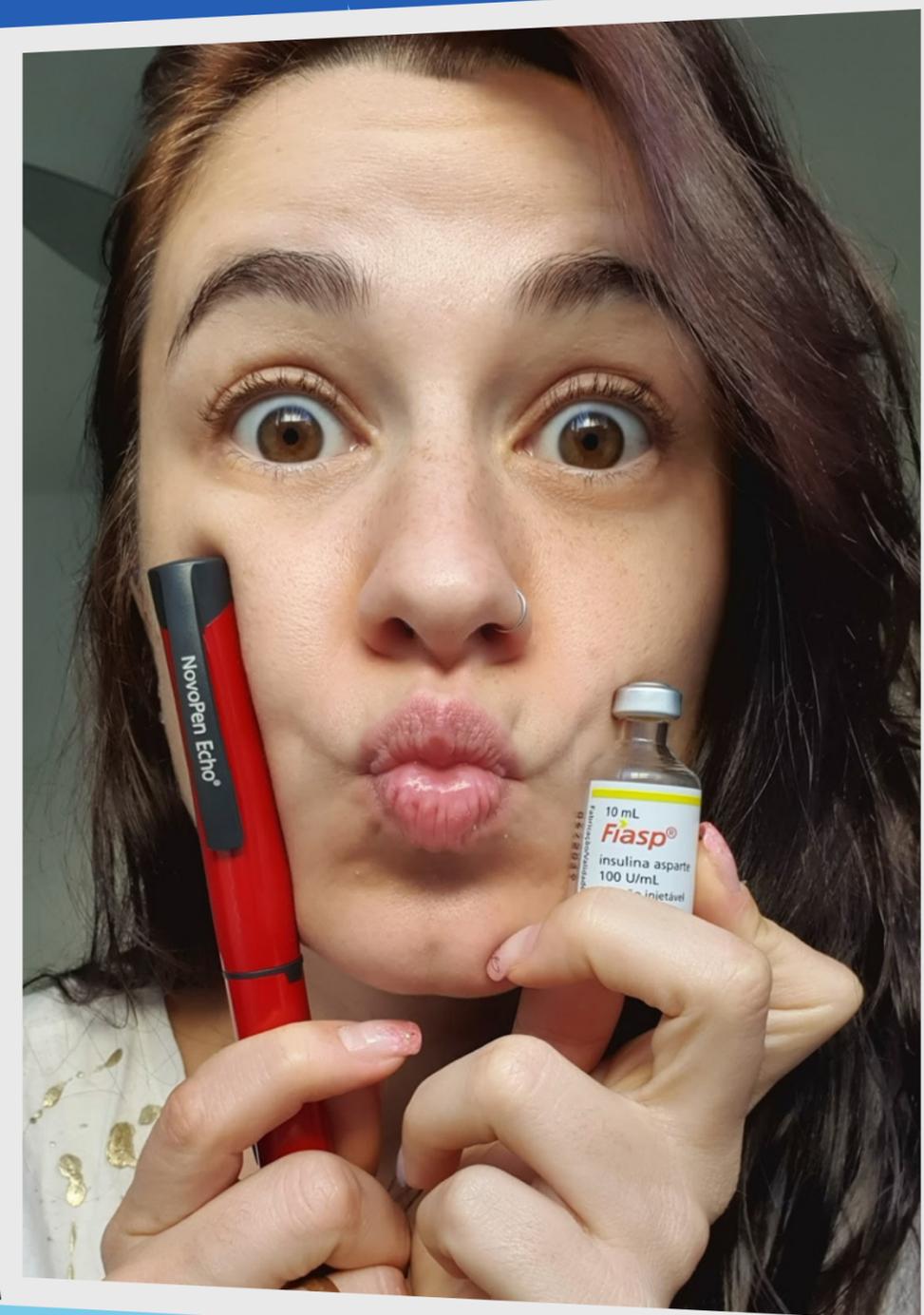
TOP 1

- 1 Alimentação faz diferença sim!
- 2 Atividade Física ajuda muito.
- 3 Contagem de Carbo vai mudar sua vida...



FAZER SEMPRE O MELHOR

- ❁ Não se cobre resultados do dia para a noite, melhorar é um processo...
- ❁ O melhor tratamento é aquele que vc tem e que consegue seguir.
- ❁ É possível ter um bom controle mudando pequenos hábitos.
- ❁ Comece hoje, não deixe para amanhã pois o preço da demora pode ser alto





SEJA O DONO DO DIABETES



Conheça seu corpo

Busque informações

Seu médico é apenas seu aliado

Seja proativo no seu tratamento





llll

AJUSTES SERÃO NECESSÁRIOS

Não tem jeito, no Diabetes 2 + 2
nem sempre é 4, e se um dia foi, pode
ser que amanhã não seja mais!



Dias ruins vão acontecer e tudo bem!



Nem sempre vc vai acertar



Vc não é um número

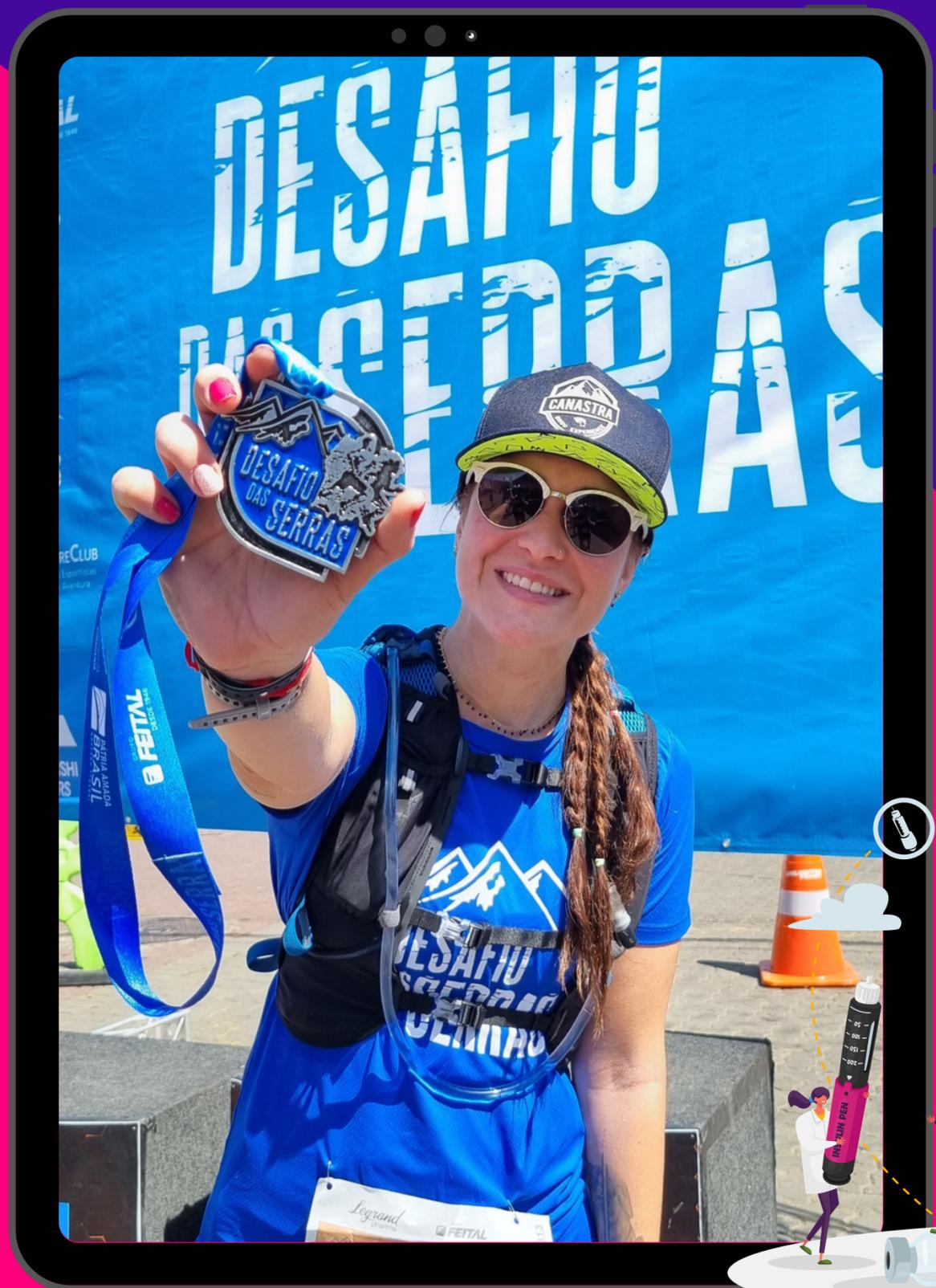


Respeite seu tempo e recomece



Foque em resolver os problemas e aprender com eles





Pergunta de Ouro

O que importa mais:
Disciplina ou Motivação?

“Motivação é uma força
que aciona e direciona o
comportamento”.

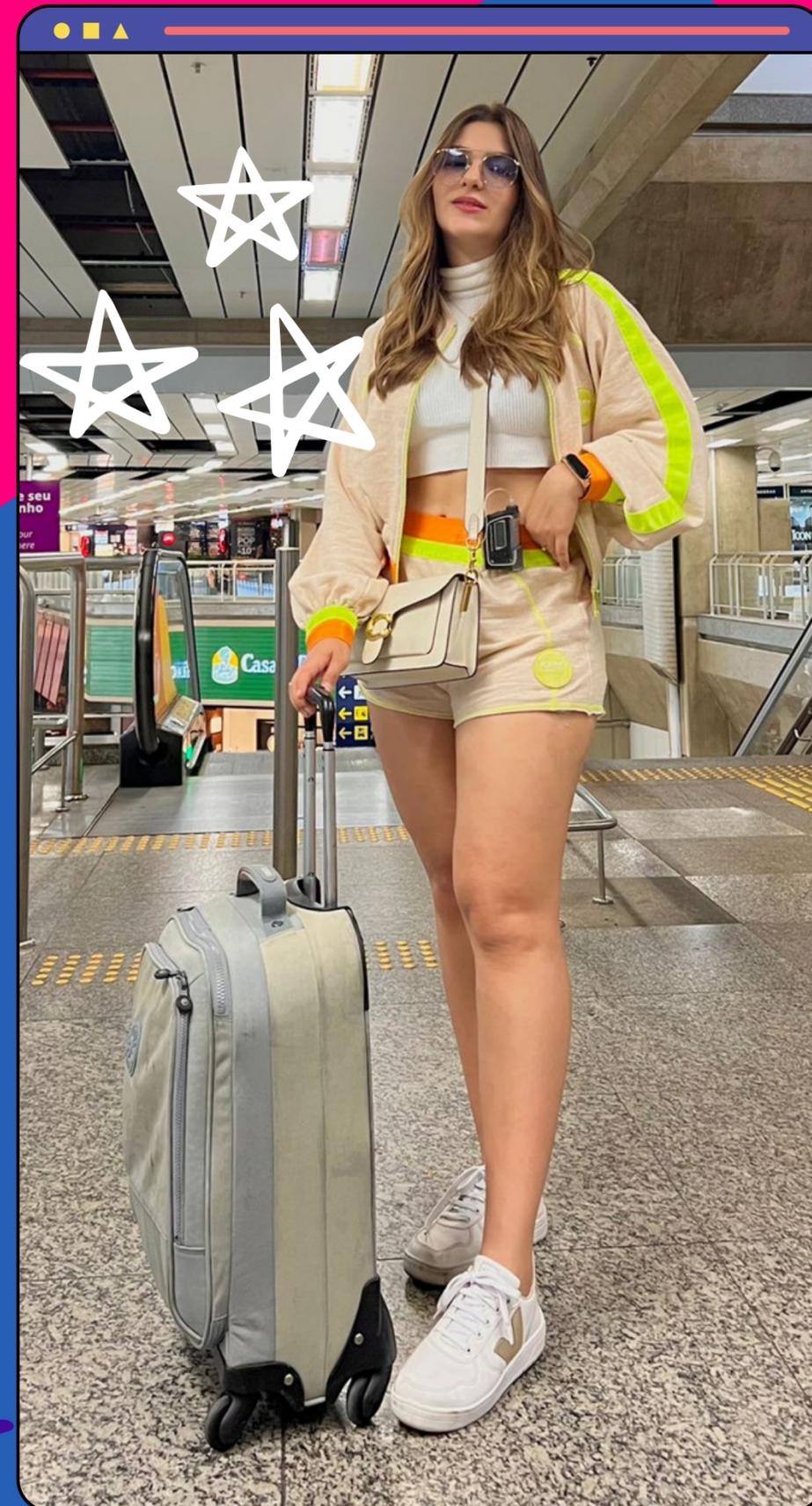
“Disciplina significa fazer o
que precisa ser feito,
estando com ou sem
vontade.”



llll

AUTO CONFIANÇA

Você é tão incrível
quanto se permite ser!



Mostre ao seu filho
do que ele é capaz!



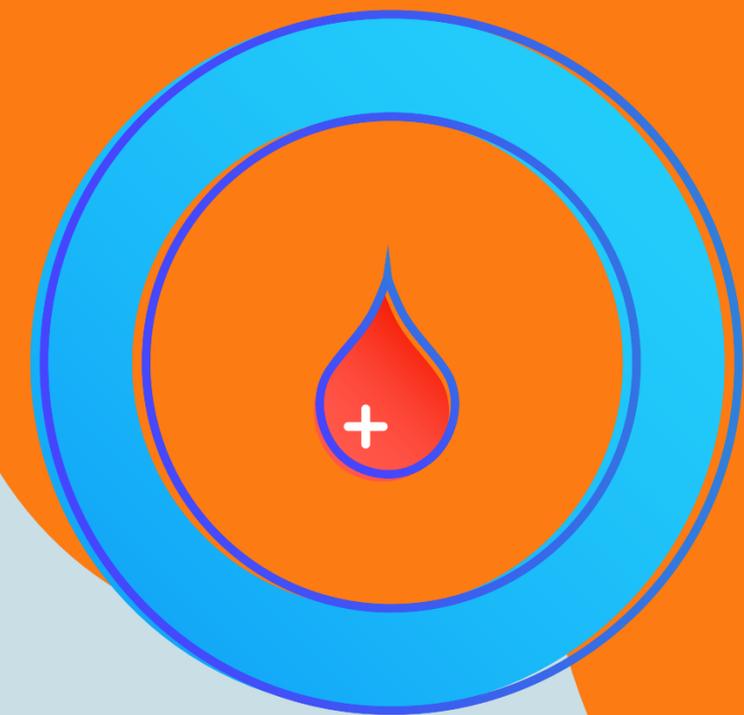
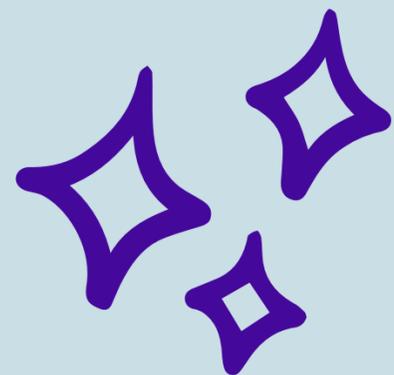


VOCÊ NÃO
ESTA
SOZINHO

AMIGOS E EVENTOS DE DIABETES



**VIVER A VIDA
ALÉM DO
DIABETES**





Duda Dantas

Diabetes Tipo 1

Estudante de Medicina

Usuária de Pâncreas Artificial

Android APS

Compartilha seu dia a dia com
leveza na internet!

@pancreasartificial

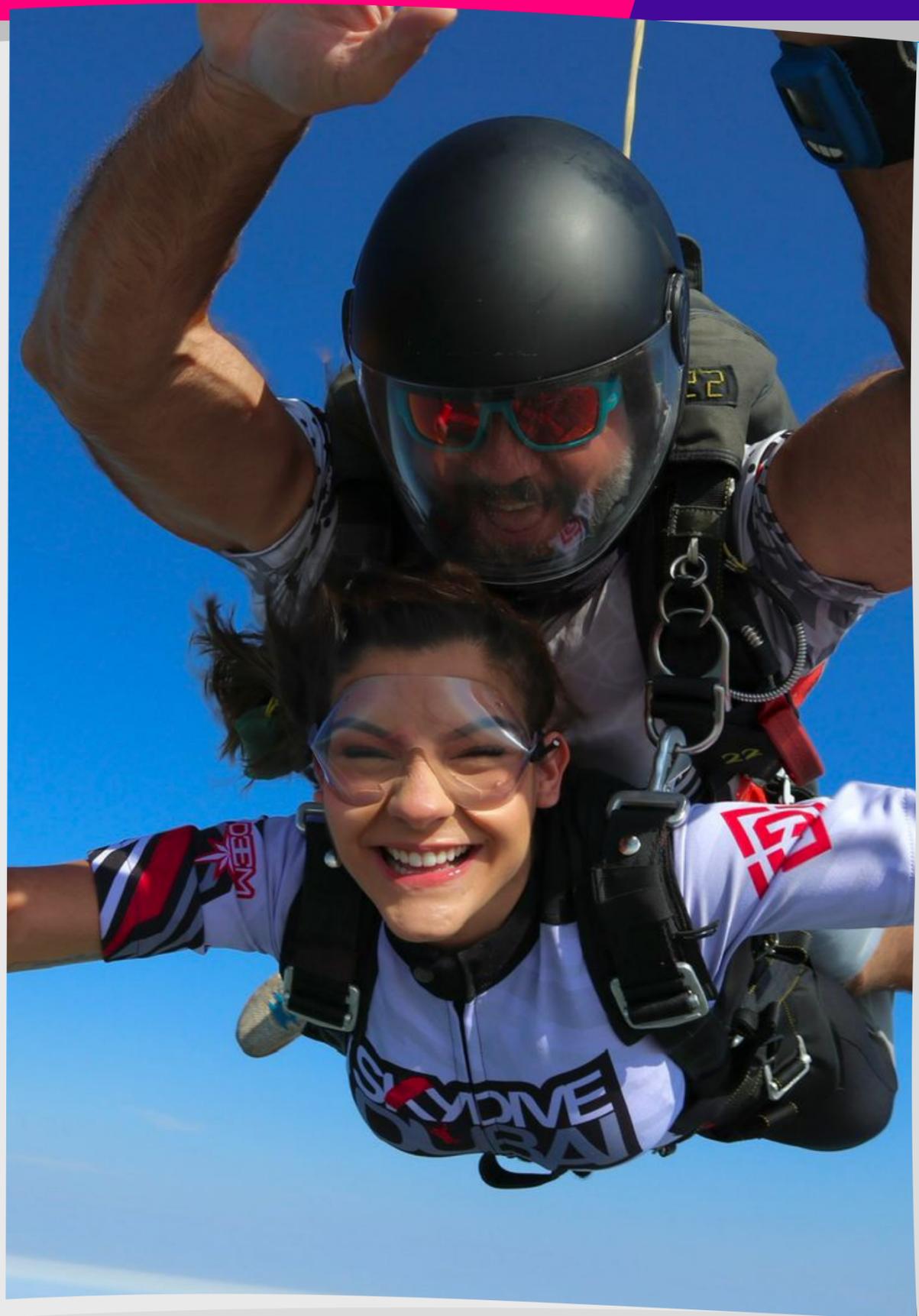


Marina Barros

Diabetes Tipo I
Empreendedora no Mundo do
Diabetes e Criadora de várias
iniciativas, incluindo o incrível
Diabetes ON



Te ajuda a entender que a vida
vai além da insulina!
[@diabeticaTiporuim](https://www.instagram.com/diabeticaTiporuim)















OBRIGADA!