PREDIABETES · HÁBITOS QUE AYUDAN · 1 DE 2

Prediabetes: hábitos que ayudan

La prediabetes es una señal de aviso: el azúcar está algo alto, pero **aún se puede revertir** con cambios de estilo de vida. El foco está en los **hábitos**, no en una cifra: comer mejor y moverte más.

Lo que ayuda a tu glucosa

🥦
Verdura en cada comida
Aporta fibra y ayuda a una subida de azúcar más suave.

🌾
Hidratos integrales
Mejor que refinados: la fibra modera la glucosa.

🫛
Legumbres
Fibra y proteína vegetal; muy recomendables.

🐟
Proteína y grasas buenas
Pescado, huevo, aceite de oliva, frutos secos.

🚶
Moverte cada día
El ejercicio mejora mucho la sensibilidad a la insulina.

😴
Dormir y gestionar estrés
Influyen en el control del azúcar.

✅ La prediabetes a menudo mejora con hábitos sostenibles. Tu médico/a hará el seguimiento con analíticas.

Material educativo. Complementa, no sustituye, el tratamiento ni el consejo de tu profesional sanitario.

info@sebastianlongevity.com · 623 921 626 · @sebastianlongevity

PREDIABETES · QUÉ LIMITAR · 2 DE 2

Prediabetes: qué limitar

Conviene reducir lo que provoca **subidas bruscas de azúcar** y la inflamación, dentro de un estilo de vida saludable.

Mejor limitar

🥤
Bebidas azucaradas
Refrescos y zumos: suben el azúcar muy rápido.

🍞
Refinados
Pan blanco, bollería y harinas refinadas en exceso.

🍬
Dulces y azúcar libre
Postres azucarados y golosinas.

🍟
Ultraprocesados
Snacks y precocinados; perfil poco favorable.

🍷
Alcohol
Aporta azúcar y dificulta el control.

🪑
Sedentarismo
Pasar el día sentado empeora la resistencia a la insulina.

⚠️ El enfoque es comer mejor y moverte, no obsesionarse con cifras. Tu equipo te guiará en el seguimiento.

Material educativo. Complementa, no sustituye, el tratamiento ni el consejo de tu profesional sanitario.

info@sebastianlongevity.com · 623 921 626 · @sebastianlongevity