

# halt<sup>2</sup> diabetes

Diabetes Liga

**TYPE 2 DIABETES**  
**VERMINDER**  
**JOUW RISICO**



**Beweeg voldoende  
en vermijd lang  
stilzitten**



**Eet gezond  
en gevarieerd**



**Streef naar  
een gezond  
lichaamsgewicht**



**Stop met  
roken**

Halveer je risico op type 2 diabetes door bovenstaande adviezen te volgen.

Test jouw risico op [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be) of vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheeker.

**MEER INFO? HALT2DIABETES.BE**