

Hyper & Hypo



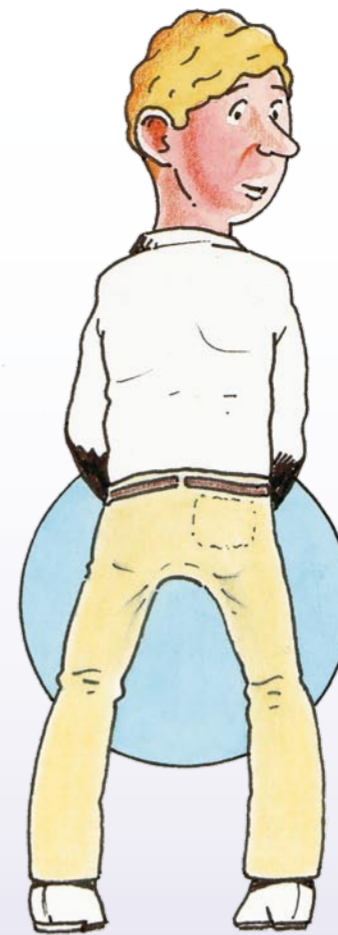
Hyper



MOEHEID



SLAPERIGHEID



VAAK PLASSEN



DROGETONG



DORST

Hypo



HOOFDPIJN



WISSELEND HUMEUR



MOEHEID



BLEEKHEID



HONGER



ZWETEN



BEVEN



SLECHT ZIEN



DUIZELIGHEID



sanofi aventis

Gezondheid boven alles

sanofi-aventis Netherlands B.V.
Kampenringweg 45 D-E - 2803 PE Gouda
Tel.: 0182 557755 - Fax: 0182 557799
Internet: www.sanofi-aventis.nl

www.diabetesplein.nl



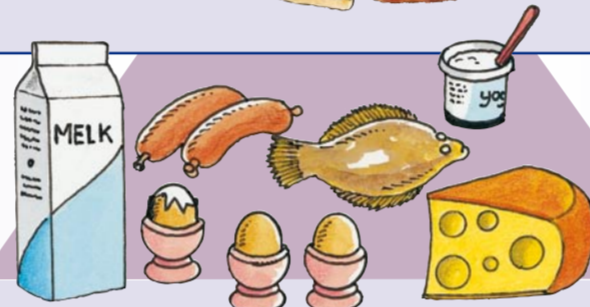
Voeding

DE LEVENSTIJLPIRAMIDE

VET, SUIKER EN ALCOHOL MET MATE

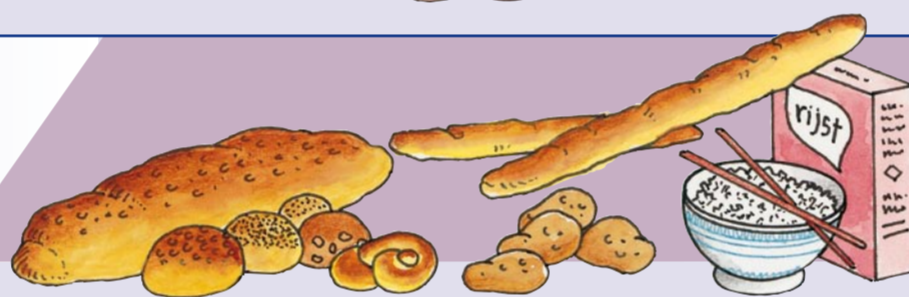


MELKPRODUCTEN: 2-3 PORTIES PER DAG
b.v. 2 dl melk, 1 beker yoghurt, 1 stukje kaas
VIS: MINSTENS 2X PER WEEK



VLEES: MAX. 500 GR. PER WEEK
worst: max. 1x per week, organen: max.
1x per maand, eieren: max. 3 per week

AARDAPPELEN, GRANEN, BROOD,
PASTA, RIJST: 3X DAAGSTOT
VOLDAAN GEVOEL



ZO VEEL MOGELIJK VOLKOREN-
PRODUCTEN ZONDER VET

GROENTEN: 2-3 PORTIES
PER DAG WAARVAN
1 RAUW

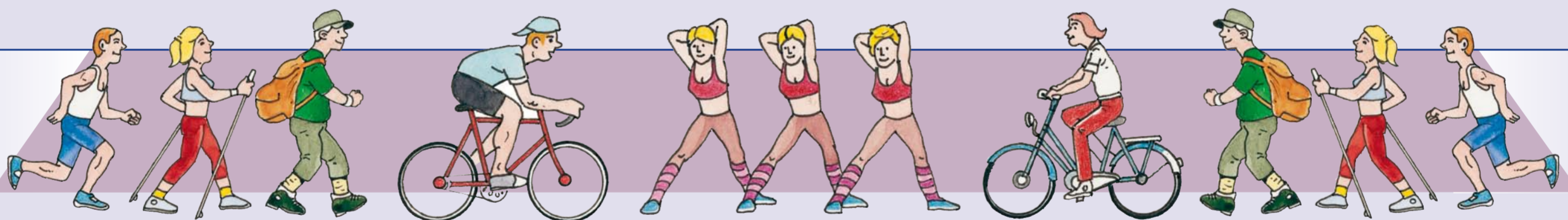


FRUIT: 2 PORTIES
PER DAG

DRINK 1,5
LITER WATER
PER DAG



LIEFST
ZONDER
SUIKER



BEWEEG PER DAG MINSTENS EEN HALF UUR


sanofi aventis
Gezondheid boven alles

sanofi-aventis Netherlands B.V.
Kampenringweg 45 D-E - 2803 PE Gouda
Tel.: 0182 557755 - Fax: 0182 557799
Internet: www.sanofi-aventis.nl

www.diabetesplein.nl

