

Стресс и недосып – скрытые враги нормального обмена углеводов

Факт: люди с регулярным недосыпом чаще имеют избыточный вес и инсулинорезистентность.

Здоровый сон VS недосып

Показатель	7–9 ч сна	Менее 6 ч сна
Риск предиабета/диабета	Низкий	Выше на 30%
Аппетит	Контроль	Сильный голод, тяга к сладкому
Энергия и настроение	Стабильные	Утомляемость и раздражительность

Забота о себе – это не роскошь, а здоровье. Проверь уровень сахара и получи рекомендации на диспансеризации!



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

