

ડાયબીટીઝને અટકાવવા માટે મારી પાસે બે કારણો છે ... મારું ભવિષ્ય અને તેઓનું.



મારો પરિવાર એજ મારા માટે સમસ્ત દુનિયા છે.
એટલા માટે જ હું મારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવા માટે સમય કાઢું છું.

મને જાણવા મળ્યું છે કે જે ભારતીયો વધારે વજનવાળા છે તેઓ પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટે ભયના જોખમમાં છે. પણ એક સારા સમાચાર છે. તમે આ નાના પગલાંઓ લઈને પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝને અટકાવી શકો છો: સ્વાસ્થ્યદાયક ખોરાક ખાઈને અને અઠવાડિયામાં 5 દિવસો 30 મિનિટની શારીરિક કસરત પ્રવૃત્તિ કરીને થોડા પ્રમાણમાં વજન ઓછું કરો. પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટેના તમારા જોખમ વિષે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળની સેવા આપનાર સાથે વાત કરો.

ડાયબીટીઝ અટકાવવા વિષે વધારે માહિતી માટે **1-800-438-5383** (ફક્ત અંગ્રેજી બોલનારાઓ માટે) પર કોલ કરો અને પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝને અટકાવવા માટે તમારા મફત ગેમ પ્લાન માટે પૂછો. ડાયબીટીઝ વિષે ગુજરાતીમાં માહિતી માટે www.ndep.nih.gov ઉપર જુઓ.



નાનાં પગલાં.
મોટું ઈનામ.
પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝને અટકાવો.
www.ndep.nih.gov