

เหตุผลสองข้อที่ฉันหาเวลาทำสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ...อนาคตของฉันและของครอบครัวของฉัน



ครอบครัวของฉันมีความสำคัญกับฉันมาก

ดังนั้น ฉันจึงใส่ใจต่อสุขภาพของฉัน

ฉันทราบมาว่าคนไทยที่น้ำหนักเกินมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 แต่ข่าวดีก็คือคุณสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ได้โดยการทำตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้คือลดน้ำหนักลงเล็กน้อยโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน ขอให้คุณปรึกษากับแพทย์ประจำตัวของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงของคุณต่อการเป็นโรคเบาหวาน

ติดต่อขอรับแผนป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2 ได้ฟรีโดย

โทรศัพท์ถึง 1-800-438-5383 (สำหรับผู้ที่พูดภาษาอังกฤษเท่านั้น)

สำหรับข้อมูลภาษาไทยเกี่ยวกับโรคเบาหวาน กรุณาไปที่ www.ndep.nih.gov



small steps
big rewards
Prevent type 2 Diabetes

ขั้นตอนง่ายๆ

แต่ผลตอบแทนมหาศาล

ป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2

ข้อความจากโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ ซึ่งได้รับความอุปถัมภ์โดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติ และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค