

# Chule este dikiki na pasu pago Putno hu nina'yi ni' Daibites

## Espiha kao siña nina'yi hao.



I CHamoru ni' mampos yommok siña nina'yi ni' klasen 2 daibites. Kuentuse i prumibininiyi inadahan brinabu-mu put i chansa-MU. Para un tungo mas atan i tes chansa gi otro banda.

## Ribaha i libra-mu gi i tataotao-mu.



Yanggen mampos yommok hao takkilo i chansa-mu na un nina'yi ni' klasen 2 daibites. I libra ni' hinasso-mu naturat siña ha' ti maolek. Atan i mapa gi otro banda ya un li'e' kao gaige hao gi i chansa na un nina'yi ni' i daibites. Siña inayuda chansa-mu yanggen malingu hao kasi 10 libras. Siña ha un cho'gue este yanggen kalalamten hao ya chumochochochao hao maolek.

## Kalamten mas. Ayek un aktebedat ni' yamu.



Famokkat, nangu, maudai bisikleta, baila osino hugando bola yan i famagu'on mu. Na' kalamten tataotao-mu maskeseha 30 minutos gi ha'ani, 5 dias gi semana.



## Chocho maolek na nengkanno.

Fanayek nengkanno ni' maolek para hagu ya un na'menos i patten i nengkanno-mu. Utot papa' i mantika yan inafilton nengkanno' siha. Ayek la'meggai na fruta yan gollai siha, anglo abuchuelas yan gai granu siha.



## Tuge' papa' i kinalamten-mu.



Kada dia tuge' papa' todū i kinanno-mu yan ginimen-mu siha yan kuantō minutos kinalamtenten-mu. Yanggen un tutuge' i kinalamten-mu siempre u maolek i minalingon libra siha ya un mantieni i rinibaha.

**Petsigi este.** Na' guaha unu na tinilaika kada semana. Yanggen umabak hao, tutuhon dinuebu ya un konsigi.

## Agang 1-800-438-5383 para un tungo' mas (solo gi finu Engles).



Siña inayuda hao ni' Programan Idukasion i Daibites Nasiunat. Agang ya un famaisen put i dibatdi na PLANON HUEGU ni' para u chomma i klasen 2 daibites. Para infotmasion put daibites gi fino' CHamoru, hanao para [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

# I inagradesi u abman gi lina'la.

# Kao guaha chansan-mu na un nina'yi ni' klasen 2 daibites?

**Para un ketungo put i chansan-mu put daibites, ekes kada punto ni' aplikao para hagu.**

- Gai chansa yu' ni' i daibites sigun gi i minakkat tataotao-hu.
- Guaha unu gi i mañaina-hu osino mañelu-hu daibites.
- CHamoru yu'.
- Ha na'yi yu' i daibites annai mapotge' yu' osino mañagu yu' ya nuebi libras pat mas libra-ña i patgon-hu.
- 140/90 pat mas hulo i miniden haga'-hu osino takkilo i haga'-hu.
- Ti maolek i chi-ña iyo-ku kolesterol. Iyo-ku HDL kolesterol ("mauleg na kolesterol") sa 35 o menos, patsino 250 chi-ña iyo-ku traigliseraut pat mas hulo'.
- Umetsisio yu' menos di tres biahi gi semana.

**Fan hasso:** Entre mas i taotao amko mas gai chansa ni' klasen 2 daibites.

## Hafa i antes di-daibites?

Guiya este yanggen takkilo i asukat gi i haga' lao ti nahong para u daibites. Yanggen antes di-daibites hao kumahulo' chansan-mu na siempre un nina'yi ni' klasen 2 daibites ya dumaña i chetnot siha taiguihi i chetnot korason, strok, bumachet, i chetnot riñon, yan pinadesen gugat.

Annok ginen i che'cho' inilao na **maolek i infotmasion** sigun gi i taotao ni' manantes di-daibites siña ha' ti u fannina'yi ni' klasen 2 daibites yanggen ma pokkati i minaolek brinabu na lina'la. Faisen i prumibininiyen inadahen brinabu put i chansan-mu put antes di-daibites yan daibites mismo yan kao nisisariu na un ma rikonosi.



**Agang 1-800-438-5383 para un tungo' mas (solo gi finu Engles).**

## MAPPAN CHANSA PUT LIBRA-MU

Espiha i mineddong-mu gi i dinanche na mapa. Yanggen parehu minakkat-mu patsino mas makkat hao ki'no i ma lista guini, maolek chansan-mu para i klasen 2 daibites.

YANGGEN ASIANO AMERIKANU HAO		YANGGEN ISLAN PASIFIKU HAO		YANGGEN TI ASIANO AMERIKANU PAT ISLAN PASIFIKU	
GAI CHANSA BMI ≥ 23		GAI CHANSA BMI ≥ 26		GAI CHANSA BMI ≥ 25	
LINEKKA'	LIBRA	LINEKKA'	LIBRA	LINEKKA'	LIBRA
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

I hali: Ma adopta ginen I Ginihan Mediku, Aidentifikasion, Balua, yan Inamten i man loddu' yan mampos yommok gi man amko: Ebidensia na Ripotte



dikiki na pasu  
**dangkulu na inagradesi**  
**Chomma i klasen 2 Daibites**

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Un mensahe ginen i Programan Idukasion Daibites Nasiunat ni' Sinapotti ni' Institutuyin Brinabu yan i Sentro para ma Suheta yan Chinema Chetnot.