

Dos na rason na hu sodda' i tiempo

# Putno hu nina'yi ni' Daibites

...i man mamaila' na tiempo para guahu yan siha.



## I familiaku mas takkilo gi tano para guahu.

### Ayu na hu na guaguaha tiempo para bai hu adahi i brinabu-hu.

Hu sodda' na i CHamoru ni' mampos manyommok siña mannina'yi ni' klasen 2 daibites. Lao guaha maolek na infotmasion. Sina ha' un chomma' I klasen 2 daibites yanggen un cho'gue este siha: ribaha i libra-mu sigun gi kinanno maulek na nengkanno' ya un kalalamten 30 minutos 5 dias gi semana. Kuentuse i prumibininiyi inadahen brinabu-mu put i klasen 2 daibitis.

**Para mas infotmasion put chinema daibites, agang este na numero 1-800-438-5383 (solo gi finu Engles) agang ya un famaisen put I dibatdi na PLANON HUEGO para u chomma I klasen 2 daibites. Para infotmasion daibites gi fino' CHamoru hanao para [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).**

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



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