

당뇨병 예방을 위해 노력해야 할 두 가지 이유

...나의 미래와 가족의 미래.



제2형 가족은 매우 소중한입니다.
그래서 저는 건강을 보살피기 위해 노력합니다.

과체중인 한국인들이 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 크다는 것을 알게 되었습니다. 그러나 희소식이 있습니다. 체중을 다소 줄이고 건강한 식습관을 갖고 일주일에 5번 30분씩 운동하는 작은 노력들을 기울이면 제2형 당뇨병을 예방할 수 있습니다. 담당 의사와 당신의 제2형 당뇨병에 대한 위험에 관해 의논해 보십시오.

제2형 당뇨병의 예방을 위한 방법이 설명된 무료 "GAME PLAN"을 원하시면, **1-800-438-5383**으로 전화하십시오 (영어 사용자에 한함).

한국어로 된 당뇨병 정보를 원하시면 www.ndep.nih.gov로 가십시오.



작은 노력으로
큰 보상을

제2형 당뇨병 예방



전국 보건 연구소(National Institutes of Health)와 질병 통제 및 예방 관리국(Centers for Disease Control and Prevention)에 의해 후원되는 당뇨병 교육 프로그램(National Diabetes Education Program)에서 알려드리는 사항.