

# 我願意花時間預防糖尿病的 兩大原因 …爲了我和他們的未來。



**我的家人就是我的一切。  
因此我願意花時間照顧自己的健康。**

我發現體重超重的華人很有可能罹患第二型糖尿病。可是有個好消息。您可以透過以下小步驟來預防第二型糖尿病：飲食健康，一週五天每天做三十分鐘的活動，以減輕一些體重。請和您的保健提供者洽詢自己罹患第二型糖尿病的風險。

**索取預防糖尿病的免費「GAME PLAN」（戰略計劃），請致電  
1-800-438-5383（只限於英文人士。）**

請上網 [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) 查詢糖尿病的中文資料。

勤做小步驟  
獲得大成果

預防第二型糖尿病

