

Hai nguyên nhân mà tôi phải dành thời gian để phòng ngừa bệnh tiểu đường ... tương lai của tôi và người khác trong gia đình.



Gia đình là thế giới của tôi.

Đó là nguyên nhân tôi phải dành thời gian để chăm sóc sức khỏe mình.

Tôi thấy người Việt nào bị quá cân đều có nhiều nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2. Nhưng có tin may mắn. Quý vị có thể phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách thực hiện từng bước nhỏ; Giảm cân chút ít bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh và hoạt động thể lực 30 phút 5 ngày trong tuần. Bàn thảo với bác sĩ của bạn về nguy cơ của quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2.

Muốn có KẾ HOẠCH phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2 miễn phí, gọi 1-800-438-5383 (Anh ngữ mà thôi).

Đến địa chỉ mạng lưới www.ndep.nih.gov để lấy thông tin bệnh tiểu đường bằng Việt ngữ.

**Vận động từ từ
Khỏe mạnh lâu**

Phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2

