

डायबिटीज़ से बचे रहने के लिए मेरे पास दो कारण हैं ...मेरा भविष्य और इनका।



मेरा परिवार ही मेरी ज़िन्दगी है।
इसी लिए मैं अपनी सेहत की देखभाल करने का समय निकालता हूँ।

मुझे पता चला है कि ज़्यादा वजन वाले भारतीय लोगों को टाइप 2 डायबिटीज़ होने की अधिक संभावना होती है। लेकिन एक अच्छी खबर भी है। कुछ छोटे कदम लेकर आप टाइप 2 डायबिटीज़ से बच सकते हैं: हफ़्ते के 5 दिन 30 मिनट के लिए अपने शरीर को कसरत देकर और स्वस्थ भोजन खाकर, थोड़ा सा वजन घटाएँ। खास तौर से टाइप 2 डायबिटीज़ के मामले में अपना जोखिम समझने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवक से बात करें। डायबिटीज़ निवारण के बारे में अतिरिक्त जानकारी पाने के लिए 1-800-438-5383 पर फ़ोन लगाएँ [केवल अंग्रेज़ी भाषियों के लिए] और टाइप 2 डायबिटीज़ से बचे रहने के लिए अपना मुफ़्त गेम प्लैन मंगवाएँ। हिन्दी भाषा में डायबिटीज़ की जानकारी पाने के लिए कृपया www.ndep.nih.gov पर जाएँ।

छोटे कदम
बड़े परिणाम
टाइप 2 डायबिटीज़ को रोकें



small steps
big rewards
Prevent type 2 Diabetes

www.ndep.nih.gov

यह राष्ट्रीय डायबिटीज़ शिक्षा कार्यक्रम का एक संदेश है। प्रायोजक हैं राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान और रोग नियंत्रण व निवारण केंद्र।