

Dalawang dahilan kaya nag-uukol ako ng oras upang Pigilan ang Diabetes

...ang aking kinabukasan at ang kanila.



Ang aking pamilya ay pinakamahalaga sa akin. Iyan ang dahilan kung bakit inaalagaan ko ang aking kalusugan.

Napag-alaman ko na ang mga Filipino na sobra ang timbang ay malaki ang panganib na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes. Pero may magandang balita. Puwede mong pigilan ang ika-2 klaseng diabetes sa pamamagitan nitong dalawang maliliit na hakbang: magbawas ng kaunting timbang sa pamamagitan ng pagkain ng masustansiyang pagkain at pagkilos ng katawan 30 minuto sa 5 araw ng isang linggo. Kausapin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong panganib na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes.

**Para sa iyong libreng GAME PLAN sa pagpigil ng ika-2 klaseng diabetes,
Tumawag sa 1-800-438-5383 (Para Lamang sa Nagsasalita ng Ingles).**

Pumunta sa www.ndep.nih.gov para sa impormasyon tungkol sa diabetes sa wikang Tagalog.



maliliit na hakbang
malalaking pakinabang

Pigilan ang Ika-2 Klaseng (Type 2) Diabetes

Isang mensahe mula sa Pambansang Programang Edukasyon Tungkol sa Diabetes (National Diabetes Education Program), itinataguyod ng Pambansang Instituto sa Kalusugan (National Institutes of Health) at ng Mga Sentro sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit (Centers for Disease Control and Prevention).