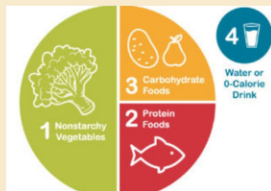


ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 37.3 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਹੈ

35 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ
ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਹੈ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ।

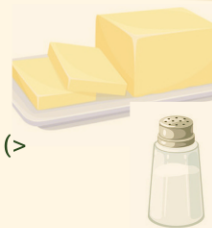


ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਫਲ,
ਸਾਲਮਨ/ਟੂਨਾ ਮੱਛੀ

ਬਚੋ

ਮੱਖਣ, ਬੇਕਨ, ਬੀਫ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ (>
1/2 ਚਮਚ)



ਕਸਰਤ

25- 30 ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, 5-10% ਭਾਰ
ਘਟਾਉਣਾ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਓ



ABC ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

A1C, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮਨ੍ਹਾਂ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚੋ

