

# 3 Mga Hakbang sa Pag-iwas o Pagkontrol sa Type 2 Diabetes

1



## Panatiliing Nasa Kontrol ang Timbang

Kalkulahin ang iyong Body Mass Index (BMI) para gabayan ang iyong hangad sa timbang. Bawat isa ay naiiba, ngunit sa pagpapanatili sa iyong BMI sa loob ng 18.5-24.9 range, maaari mong maiwasan ang dayagnosis omas makontrol ang iyong diabetes.

2



## Kumain ng Nakakalusog na Diyeta

Planuhin ang iyong mga kakainin. Matutunan mong mag-enjoy sa mas nakakalusog na mga pagkain! Piliing kumain ng mga gulay, nakakalusog na grains, at kaunti ang taba na karne o mani.

3



## Maging Pisikal na Aktibo

Ang regular na pisikal na pag-ehersisyo ay susi sa pagpapanatili ng iyong timbang at mabuting kalusugan! Subukang maglakad nang mabilis sa loob ng 30 minuto bawat araw o iba pang nakaka-enjoy na mga aktibidad tulad ng pagbibisilekta o paghahardin.

## YMaaring ikaw ay higit na nasa panganib sa type 2 Diabetes kung ikaw ay..

- Labis ang timbang o obese
- Pinipiling kumain nang hindi gaanong nakakalusog na pagkain at/o hindi pisikal na aktibo
- Higit pa sa 40 taong gulang
- May magulang o kapatid na may type 2 diabetes
- Nagkaroon ng diabetes sa nakalipas na pagbubuntis

