



خدمات Healthier You ارائه شده NHS: توسط خوب زندگی کنید، کنترل وضعیت خود را در دست بگیرید و از دیابت نوع 2 پیشگیری کنید

اکنون زمان آن است که خوب زندگی کنید و کنترل وضعیت خود را
در دست بگیرید

برنامه پیشگیری از دیابت NHS که توسط Living Well Taking Control ارائه می‌شود، کمک‌های لازم
برای مدیریت سلاله‌های و جلوگیری از ابتلا به دیابت را به شما ارائه می‌دهد. شما به گروهی از هزاران نفر
در سراسر کشور پیوندید که با ما همکاری کرد هاند تا سبک زندگی خود را تغییر دهند و آینده بهتری
داشته باشند.

دیابت نوع 2 به دلیل عدم توانایی بدن در تنظیم صحیح سطح قند موجود در خون ایجاد می‌شود. در حال
حاضر در کشور ما حدود 5 میلیون نفر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 قرار دارند و کاستن از این
خطر بسیار مهم است.

اگر این روند ادامه یابد، تا سال 2034 از هر سه نفر یک نفر چاق خواهد شد و از هر 10 نفر یک نفر به
دیابت نوع 2 مبتلا خواهد شد.

دیابت نوع 2 در ایجاد مشکلات جسمانی مختلفی نقش دارد، از جمله:

- بیماری قلبی
- سکته مغزی
- از دست دادن بینایی
- آسیب عصبی و مشکلات گردهش خون

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME



همه کمکی که شما نیاز دارید

اگرچه دیابت نوع 2 یک بیماری جدی است، با دریافت کمک و با حفظ وزن سالم، خوردن غذای سالم، و داشتن تحرک میتوان شما تنها نخواهید بود و به گروه کوچکی از افرادی که در معرض حدود سه پنجم موارد ابتلا لالا به دیابت نوع 2 پیشگیری کرد. این برنامه، دانش، توانایی و اعتماد به نفس شما را تقویت میکند. این برنامه، دانش، توانایی و اعتماد به نفس شما را تقویت میکند. این برنامه، دانش، توانایی و اعتماد به نفس شما را تقویت میکند. این برنامه، دانش، توانایی و اعتماد به نفس شما را تقویت میکند.

همچنین به یک اپلیکیشن رایگان دسترسی خواهید داشت - که تمام چیزهایی را که برای ایجاد تغییر مثبت نیاز دارید در خود دارد. این یک برنامه رایگان است که کاملاً لالا در دسترس است و از کسانی نیز که زبانشان انگلیسی نیست حمایت می کند. شما حتی می توانید مدیریت عاطفی و یافتن راه هایی برای مدیریت استرس برای بیشتر یک شخص همراه را با خود به جلسات بیاورید.

- تغذیه سالمتر
- ورزش بهتر
- سلاسلامت عاطفی و یافتن راه هایی برای مدیریت استرس برای بیشتر یک شخص همراه را با خود به جلسات بیاورید.
- مدیریت وزن



خوب زندگی کنید و کنترل وضعیت خود را در دست بگیرید - همین امروز

در پایان برنامه NHS برای پیشگیری از دیابت، مزایای یک سبک زندگی سالمتر را احساس خواهید کرد:

- بهتر شدن کیفیت زندگی شما
- کمک به شما برای تصمیمی مگیری بهتر در مورد سلاسلامت خود
- کاهش خطر ابتلا لالا شما به دیابت نوع 2

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه لطفاً به وبسایت ما در مراجعه کنید:

www.lwtcsupport.co.uk

و برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دیابت نوع 2 ، لطفاً به وبسایت NHS Choices مراجعه کنید:

[/www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes](http://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes)

آدرس:

Avoca Court, 27 Moseley Road,
Birmingham, United Kingdom,
B12 0HJ

اطلاعات تماس:

info@lwtcsupport.co.uk

www.lwtcsupport.co.uk

[@LWTCSupport](https://twitter.com/LWTCSupport)