



NHS Healthier You Service: Weź życie w swoje ręce; żyj zdrowo i zapobiegaj cukrzycy typu 2

Czas wziąć życie w swoje ręce i zacząć żyć zdrowo

Program profilaktyki cukrzycy NHS organizowany przez fundację Living Well Taking Control zapewnia Ci wsparcie niezbędne, by lepiej dbać o zdrowie i zapobiegać początkom cukrzycy. Dołączysz do tysięcy ludzi w całym kraju, którzy razem z nami zmienili swoje życie, wybierając zdrowszą przyszłość.

Cukrzyca typu 2 powstaje na skutek niezdolności do prawidłowego regulowania poziomu cukru we krwi. Obecnie wystąpieniem cukrzycy typu 2 zagrożonych jest około 5 milionów osób w tym kraju; dlatego tak ważne jest ograniczenie tego ryzyka.

Jeśli tendencja ta utrzyma się, do 2034 roku jedna na trzy osoby będzie mieć nadwagę, a u jednej na 10 wystąpi cukrzyca typu 2.

Cukrzyca typu 2 przyczynia się do szeregu problemów zdrowotnych, w tym do:

- **Chorób serca**
- **Udarów**
- **Utraty wzroku**
- **Uszkodzenia nerwów i problemów z krążeniem krwi**

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME



Pełna pomoc

Mimo że cukrzyca typu 2 jest poważnym schorzeniem, mając wsparcie w ok. trzech przypadkach na pięć można zapobiec tej chorobie lub opóźnić jej rozwój poprzez utrzymywanie odpowiedniej wagi, zdrowej diety i aktywności fizycznej. Dzięki naszemu programowi zyskasz większą wiedzę, umiejętności i pewność siebie, aby dokonywać zdrowszych wyborów. Oto obszary, w których możesz liczyć na naszą pomoc:

- **Zdrowsza dieta**
- **Skuteczniejsze ćwiczenia**
- **Dobre samopoczucie i opanowanie stresu**
- **Kontrolowanie wagi**

Nie musisz zmagać się z tym samotnie; dołącz do kameralnej grupy osób, którym również grozi cukrzyca typu 2. W ciągu 13 sesji, które odbędą się na przestrzeni dziewięciu miesięcy Twój specjalnie przeszkolony trener zapewni Ci wszelką niezbędną motywację, zasoby, porady i wsparcie, aby pomóc Ci zadbać o większą aktywność fizyczną i lepszą dietę. Będziesz też mieć dostęp do bezpłatnej aplikacji – otrzymasz wszystko, czego potrzebujesz, aby dokonać zmiany na lepsze. Program jest bezpłatny i w pełni dostępny, również dla osób nieanglojęzycznych. Możesz nawet wziąć ze sobą kogoś do pomocy!

Weź życie w swoje ręce i zacznij żyć zdrowo – już dziś!

Po zakończeniu programu profilaktyki cukrzycy NHS odczujesz korzyści płynące ze zdrowszego trybu życia:

- **Poprawa jakości życia**
- **Pomoc w dokonywaniu lepszych wyborów w dziedzinie zdrowia**
- **Ograniczenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2**



Kontakt:

info@lwtcsupport.co.uk
www.lwtcsupport.co.uk
@LWTCsupport

Adres:

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

Więcej na temat naszego programu na stronie:

www.lwtcsupport.co.uk

Więcej informacji na temat cukrzycy typu 2 można znaleźć na stronie NHS Choices: www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/