



Gid Patisipan

Entwodiksyon nan Pwogram lan



Pre diyabèt

Pre diyabèt vle di ke sik nan san ou pi wo pase nòm al. Men, li la pa wo ase pou dyabèt tip 2.

- Plis pase 1 nan 3 granmoun Ozetazini gen pre diyabèt.
- 9 moun sou 10 ki gen pre diyabèt pa konnen yo genyen li.

Si ou gen pre diyabèt, ou gen plis chans pou ou gen:

- Dyabèt
- Maladi kè
- Konjesyon serebral

Bon nouvèl la sèke pèdi pwa ak aktivite fizik ka diminye risk ou genyen pou dyabèt tip 2 nan mwatye.

Sous: Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, CDC)





Objektif Prevent T2

Evite Dyabèt Tip 2 se yon pwogram ki dire yon ane. Yo fè li pou moun ki gen predyabèt. Li fèt tou pou moun ki gen gwo risk pou dyabèt tip 2 epi ki vle diminye risk yo.

Rive nan fen sis premye mwa yo, objektif ou se pou w:

- ▶ Pèdi omwen 5 a 7 pousan nan pwa ou te gen okòmansman
- ▶ Fè omwen 150 minit aktivite fizik chak semèn

Rive nan fen sis dezyèm mwa yo, objektif ou se pou w:

- ▶ Kenbe nan pwa ou te pèdi a
- ▶ Kontinye travay pou atenn objektif pwa ou, si w potko atenn li
- ▶ Pèdi plis pwa si ou vle
- ▶ Kontinye fè omwen 150 minit aktivite chak semèn

Pèdi pwa kapab:

- ▶ **Evite oswa retade dyabèt tip 2**
- ▶ Diminye pwoblèm pou dòmi, atrit, ak depresyon
- ▶ Bese tansyon ateryèl ou ak nivo kolestewòl ou
- ▶ Fè w santi w pi kontan avèk tèt ou

Plis aktivite fizik kapab:

- ▶ **Evite oswa retade dyabèt tip 2**
- ▶ Ba ou plis enèji
- ▶ Ede ou dòmi pi byen
- ▶ Amelyore memwa ou, ekilib, kapasite pou w adapte w
- ▶ Amelyore eta lespri w
- ▶ Bese tansyon ateryèl ou ak kolestewòl ou
- ▶ Bese risk ou genyen pou kriz kadyak ak konjesyon serebral
- ▶ Bese nivo strès ou
- ▶ Fè misk ou ak zo ou vin pi solid





Dyabèt tip 2

Lè w manje, kò w dekonpoze manje a an glikoz, yon kalite sik.

Nan moun ki pa gen dyabèt tip 2, yon òmòn ki rele ensilin ede sik kite san an pou li antre nan selil yo. Sa a bay enèji nan selil yo.

Kò moun ki gen dyabèt tip 2 pa fè ensilin oswa kò yo pa itilize ensilin byen. Konsa, sik anpile nan san yo olye pou li ale nan selil yo. Epi, selil yo pa jwenn ase enèji.

Dyabèt tip 2 ka lakòz domaj nan:

- Kè ak veso sangen ou, sa ki ka lakòz kriz kadyak ak konjesyon serebral
- Nè ou yo
- Ren ou, sa ki ka mennen nan defayans ren
- Je ou, ki kapab lakòz w avèg
- Pye, sa ki ka lakòz yo koupe pye ou
- Jansiv
- Po



Ou gen plis chans pou w gen dyabèt tip 2 si ou:

- Ou gen twòp pwa (twò gwo oswa obèz)
- Pase anpil tan chita oswa kouche
- Gen yon paran oswa frè ak sè ki gen dyabèt tip 2
- Afriken Ameriken, Ispanik, Endyen Ameriken, oswa Azyatik Ameriken
- Gen 45 lane oswa plis. Se gendwa paske moun gen tandans vin mwens aktif epi pran pwa amezi y ap vyeyi. Men, dyabèt tip 2 ap ogmante nan pami jenn moun tou.
- Te gen dyabèt pandan ou te ansent (dyabèt jèstasyonèl)



Objektif Sis Mwa Ou

Objektif Aktivite

Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral fè 150 minit aktivite omwen chak semèn nan yon vitès modere oswa pi rapid.

Objektif Pwa

Mwen peze _____ liv.
Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral:
Pèdi omwen _____ (5/6/7) pousan nan pwa kò mwen
Pèdi omwen _____ liv
Rive nan _____ liv





Pèdi Pwa Dapre Kantite Pwa a

Yon objektif pwogram sa a se pou w pèdi nan sis pwochen mwa yo 5 a 7 pousan omwen nan pwa ou te gen okòmansman. Pa egzanp, si ou te peze 200 liv, ou t ap pèdi 10 a 14 liv. Tablo ki sou de paj annapre yo montre konbyen liv ou dwe pèdi pou w atenn objektif ou. Pou itilize li:

1. Mete dwèt ou nan tèt kolòn an ble ki make “Pwa” a. Sa siyifi pwa ou gen okòmansman an. Deplase dwèt ou desann jiskaske ou jwenn kantite liv ou peze kounye a.
2. Deplase dwèt ou adwat. Kanpe lè w rive nan kolòn ki montre ki pousantaj nan pwa okòmansman w lan ke w vle pèdi (5%, 6%, oswa 7%).
3. Gade nan nonm dwèt ou montre a. Sa se kantite liv ou dwe pèdi pou w atenn objektif ou.





Pèdi Pwa Dapre Kantite Pwa a

Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%
130	7	8	9	166	8	10	12	202	10	12	14	238	12	14	17
131	7	8	9	167	8	10	12	203	10	12	14	239	12	14	17
132	7	8	9	168	8	10	12	204	10	12	14	240	12	14	17
133	7	8	9	169	8	10	12	205	10	12	14	241	12	14	17
134	7	8	9	170	9	10	12	206	10	12	14	242	12	15	17
135	7	8	9	171	9	10	12	207	10	12	14	243	12	15	17
136	7	8	10	172	9	10	12	208	10	12	15	244	12	15	17
137	7	8	10	173	9	10	12	209	10	13	15	245	12	15	17
138	7	8	10	174	9	10	12	210	11	13	15	246	12	15	17
139	7	8	10	175	9	11	12	211	11	13	15	247	12	15	17
140	7	8	10	176	9	11	12	212	11	13	15	248	12	15	17
141	7	8	10	177	9	11	12	213	11	13	15	249	12	15	17
142	7	9	10	178	9	11	12	214	11	13	15	250	13	15	18
143	7	9	10	179	9	11	13	215	11	13	15	251	13	15	18
144	7	9	10	180	9	11	13	216	11	13	15	252	13	15	18
145	7	9	10	181	9	11	13	217	11	13	15	253	13	15	18
146	7	9	10	182	9	11	13	218	11	13	15	254	13	15	18
147	7	9	10	183	9	11	13	219	11	13	15	255	13	15	18
148	7	9	10	184	9	11	13	220	11	13	15	256	13	15	18
149	7	9	10	185	9	11	13	221	11	13	15	257	13	15	18
150	8	9	11	186	9	11	13	222	11	13	16	258	13	15	18
151	8	9	11	187	9	11	13	223	11	13	16	259	13	16	18
152	8	9	11	188	9	11	13	224	11	13	16	260	13	16	18
153	8	9	11	189	9	11	13	225	11	14	16	261	13	16	18
154	8	9	11	190	10	11	13	226	11	14	16	262	13	16	18
155	8	9	11	191	10	11	13	227	11	14	16	263	13	16	18
156	8	9	11	192	10	12	13	228	11	14	16	264	13	16	18
157	8	9	11	193	10	12	14	229	11	14	16	265	13	16	19
158	8	9	11	194	10	12	14	230	12	14	16	266	13	16	19
159	8	10	11	195	10	12	14	231	12	14	16	267	13	16	19
160	8	10	11	196	10	12	14	232	12	14	16	268	13	16	19
161	8	10	11	197	10	12	14	233	12	14	16	269	13	16	19
162	8	10	11	198	10	12	14	234	12	14	16	270	14	16	19
163	8	10	11	199	10	12	14	235	12	14	16	271	14	16	19
164	8	10	11	200	10	12	14	236	12	14	17	272	14	16	19
165	8	10	12	201	10	12	14	237	12	14	17	273	14	16	19



Pèdi Pwa Dapre Kantite Pwa a

Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%	Pwa	5%	6%	7%
274	14	16	19	310	16	19	22	346	17	21	24	382	19	23	27
275	14	17	19	311	16	19	22	347	17	21	24	383	19	23	27
276	14	17	19	312	16	19	22	348	17	21	24	384	19	23	27
277	14	17	19	313	16	19	22	349	17	21	24	385	19	23	27
278	14	17	19	314	16	19	22	350	18	21	25	386	19	23	27
279	14	17	20	315	16	19	22	351	18	21	25	387	19	23	27
280	14	17	20	316	16	19	22	352	18	21	25	388	19	23	27
281	14	17	20	317	16	19	22	353	18	21	25	389	19	23	27
282	14	17	20	318	16	19	22	354	18	21	25	390	20	23	27
283	14	17	20	319	16	19	22	355	18	21	25	391	20	23	27
284	14	17	20	320	16	19	22	356	18	21	25	392	20	24	27
285	14	17	20	321	16	19	22	357	18	21	25	393	20	24	28
286	14	17	20	322	16	19	23	358	18	21	25	394	20	24	28
287	14	17	20	323	16	19	23	359	18	22	25	395	20	24	28
288	14	17	20	324	16	19	23	360	18	22	25	396	20	24	28
289	14	17	20	325	16	20	23	361	18	22	25	397	20	24	28
290	15	17	20	326	16	20	23	362	18	22	25	398	20	24	28
291	15	17	20	327	16	20	23	363	18	22	25	399	20	24	28
292	15	18	20	328	16	20	23	364	18	22	25	400	20	24	28
293	15	18	21	329	16	20	23	365	18	22	26	401	20	24	28
294	15	18	21	330	17	20	23	366	18	22	26	402	20	24	28
295	15	18	21	331	17	20	23	367	18	22	26	403	20	24	28
296	15	18	21	332	17	20	23	368	18	22	26	404	20	24	28
297	15	18	21	333	17	20	23	369	18	22	26	405	20	24	28
298	15	18	21	334	17	20	23	370	19	22	26	406	20	24	28
299	15	18	21	335	17	20	23	371	19	22	26	407	20	24	28
300	15	18	21	336	17	20	24	372	19	22	26	408	20	24	29
301	15	18	21	337	17	20	24	373	19	22	26	409	20	25	29
302	15	18	21	338	17	20	24	374	19	22	26	410	21	25	29
303	15	18	21	339	17	20	24	375	19	23	26	411	21	25	29
304	15	18	21	340	17	20	24	376	19	23	26	412	21	25	29
305	15	18	21	341	17	20	24	377	19	23	26	413	21	25	29
306	15	18	21	342	17	21	24	378	19	23	26	414	21	25	29
307	15	18	21	343	17	21	24	379	19	23	27	415	21	25	29
308	15	18	22	344	17	21	24	380	19	23	27	416	21	25	29
309	15	19	22	345	17	21	24	381	19	23	27	417	21	25	29



Gid Patisipan

Fè Aktivite pou Evite Dyabèt Tip 2



Pwen santral Sesyon an

Lè w fè aktivite fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik
- Kèk fason pou fè aktivite fizik

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Eseye fè yon tikras plis aktivite semèn sa a.
- ✓ Eseye anpil aktivite diferan. Se sèten ou pral jwenn omwen youn ou renmen.



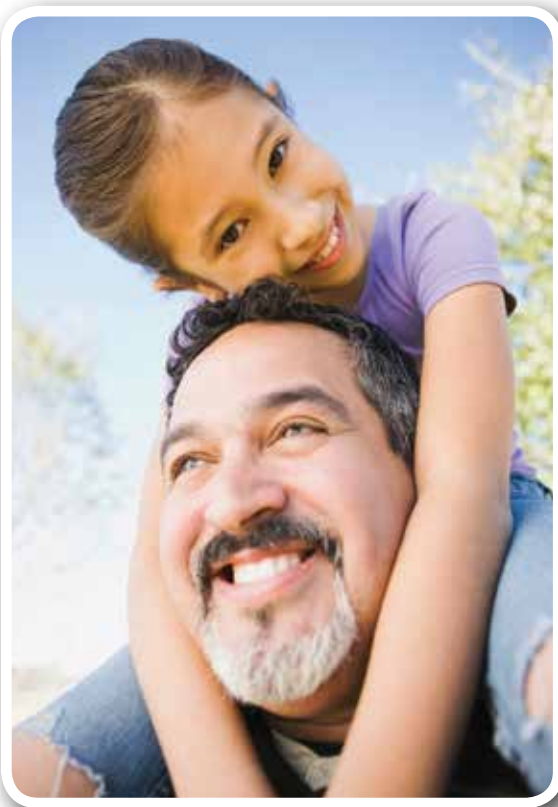


Istwa Teo

Teo gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè li ankouraje pou li pèdi 20 liv ak jwenn kouraj pou fè 150 minit aktivite fizik omwen chak semèn.

Teo ak madanm li gen senk timoun. Timoun yo jwe tout espò, epi li pase anpil tan ap kondi yo nan aktivite.

Teo travay plen tan tou. Nan wikenn, li nan yon dezyèm travay tan pasyèl. Lè li gen enpe tan lib, li renmen gade baskètbòl nan televizyon, men li jwe raman. Li pase anpil tan chita.



Teo jwenn kèk fason pou li fè aktivite fizik:

- Li mache sou bò liy touch yo pandan aktivite espò pitit li.
- Li mache ak yon zanmi tou pandan repo manje midi chak jou.
- Li jwe baskètbòl ak timoun yo olye li gade baskètbòl nan televizyon.
- Li pran eskalye olye pou pran asansè.

Teo fè plis aktivite fizik apre yon sèten tan. Alèkile, li fè aktivite fizik pandan 150 minit omwen pa semèn. Pwa li ap bese. Epi sik nan san li nòmal kounye a. Li dòmi pi byen pase tout tan. Anplis, li gen plis enèji pase sa li te gen anvan li te fè aktivite fizik.



Fason pou Fè Aktivite fizik

Gen anpil bèl fason pou fè aktivite fizik. Se sèten ou pral jwenn omwen youn ou renmen. Men kèk lide sèlman.

1. Apre ou fin li sis paj nan yon liv, leve kanpe, epi bouje enpe.
2. Danse mizik ou pi renmen ou an.
3. Mache bò liy touch nan aktivite espò pitit ou oswa pitit pitit ou.
4. Jwe fè aktivite ak pitit ou oswa bèt nan kay pandan 15 a 30 minit pa jou.
5. Ranplase kondi le dimanch ak mache le dimanch.
6. Kouri oswa mache vit lè w al fè komisyon.
7. Kòmanse yon nouvo pastan aktivite, pa egzanp monte bisiklèt oswa pwomnad long apye.
8. Fè yon ti mache apre dine ak fanmi ou oswa poukont ou.
9. Swiv pa ou fè yo ak yon pedomèt. Jwenn kouraj pou fè jiska 10,000 pa oswa plis nan yon jounen.
10. Mache ozalantou chak fwa w ap pale nan telefòn:
11. Mache rapid lè w al fè acha.
12. Mache monte oswa desann eskalye mekanik olye ou jis monte yo.
13. Pwonmnen chyen ou chak jou.
14. Lè w ap gade televizyon, leve kanpe epi bouje pandan reklam yo, oswa fè kèk travay òdinè.

Kijan ou planifye pou fè aktivite fizik?



Sous: American College of Sports Medicine (Kolèj Ameriken Medsin Espò) (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) ak Heart Foundation (Fondasyon Kè) (<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)



Èske Ou Pare pou Fè Aktivite fizik?

Fè yon tchèk bòkote nenpòt deklarasyon ki di vre pou ou. Si ou fè yon tchèk bòkote youn oswa plizyè pwen, asire w al wè pwofesyonèl swen sante ou anvan ou fè aktivite fizik.

- Mwen gen plis pase 50 ane, epi mwen pa janm fè aktivite fizik pandan yon tan long. Mwen planifye pou fè anpil aktivite.
- Mwen ansent. Pwofesyonèl swen sante m pa te ban m AKÒ li pou fè aktivite fizik.
- Mwen difisil pou m respire anpil menm lè m ap fè ti aktivite fizik.
- Mwen gen yon pwoblèm sante oswa lòt pwoblèm ki pa nan lis la ki ta ka bezwen swen si mwen vin ap fè aktivite fizik.
- Mwen gen yon pwoblèm kè. Pwofesyonèl swen sante mwen vle siveye aktivite mwen.
- Mwen gen pwoblèm nan zo oswa jwenti ki fè li difisil pou m fè bagay tankou mache vit.
- Mwen te gen doule nan pwatrin ki te kòmanse nan mwa pase.
- Mwen gen tandans endispoze oswa tonbe lè mwen gen tèt vire.
- Pandan oswa touswit apre egzèsis fizik, souvan mwen gen doule oswa presyon nan kou m, zepòl goch, oswa bra mwen.
- Pwofesyonèl swen sante mwen vle pou m pran medikaman pou tansyon wo oswa pou yon pwoblèm kè.



Sous: American Heart Association (Asosyasyon Ameriken pou Kè) (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)



Fè Aktivite, Rete Sennesòf

Si ou blese, ou ka gen pou pran yon ti repo nan aktivite yo. Kidonk, swiv konsèy sa yo pou fè egzèsis san danje.

1. Mande pwofesyonèl swen sante ou si ou pare pou fè aktivite fizik. (Gade “Èske Ou Pare pou Fè Aktivite fizik?” nan paj 5.)
2. Abiye dapre aktivite a. Mete bon soulye ak rad. Sèvi ak ekipman pwoteksyon si sa nesesè.
3. Bwè dlo anvan, pandan, epi apre egzèsis fizik ou, menmsi ou pa swaf.
4. Koute kò ou. Ralanti oswa pou sispann si ou santi ou fatige anpil, ou malad, ou fèb, oswa jwenti ou fè w mal.
5. Melanje yo. Fè divès kalite aktivite. Nan fason sa a ou pa pral fòse yon sèl pati nan kò ou.
6. Kòmanse piti. Si ou antrène twò di oswa twò souvan, ou ka blese. Eseye fè li dousman, kontinye pwogrese regilyèman apre yon sèten tan.
7. Fè ti chofe anvan ou fè egzèsis. Refwadi apre ou fin fè egzèsis. Pran 5 a 10 minit pou chak.
8. Atansyon. Fè atansyon pou w pa bite oswa frape nan anyen.
9. Travay dapre tan an. Fè egzèsis andedan si li twò cho oubyen twò frèt. Si w vin twò cho, ou ka gen maltèt oswa batman kè rapid. Ou ka santi tèt vire, kèplen, oswa tonbe akòz feblès.
10. Sèvi ak bon pwa yo lè w ap fè miskilasyon.



Sous: National Institute of Aging/National Institutes of Health (Enstiti Nasyonal Vyeyisman/ Enstiti Nasyonal pou Sante): Staying Safe During Exercise and Physical Activity (Rete sennesòf pandan egzèsis ak aktivite fizik) (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)
Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)



Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou fè aktivite fizik. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Li twò cho, twò frèt, oswa twò imid deyò a.	<input type="checkbox"/> Fè egzèsis andedan. <input type="checkbox"/> Abiye dapre tan an. <input type="checkbox"/> Naje nan tan cho.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa gen tan.	<p>Pou adapte egzèsis fizik ak <u>nenpòt lè</u>:</p> <input type="checkbox"/> Divize 150 minit ou yo an moso ki pi piti. <input type="checkbox"/> Pake machin ou pi lwen kote ou vle ale a. <input type="checkbox"/> Desann bis la oswa tren an yon arè anvan arè pa w lan. Mache pou rès wout la. <input type="checkbox"/> Pran eskalye olye pou pran asansè. <input type="checkbox"/> Itilize yon app fitnès. <p>Pou adapte egzèsis fizik nan <u>kay</u>:</p> <input type="checkbox"/> Mache chen ou rapid. <input type="checkbox"/> Bale oswa pase mòp atè rapid. <input type="checkbox"/> Lave machin ou rapid. <input type="checkbox"/> Detire kò w, fè abdomino (sit-up), oswa pedale yon bisiklèt egzèsis pandan w ap gade televizyon. <input type="checkbox"/> Koupe gazon ak yon tondez pou w pouse. Oswa rakle fèy. <input type="checkbox"/> Plante ak okipe yon jaden legim oswa flè.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen pa gen tan.	<p>Pou adapte egzèsis fizik ak <u>travay</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè yon mache rapid pandan repo kafe oswa manje midi. Mande yon zanmi pou ale ak ou. <input type="checkbox"/> Patisipe nan yon pwogram egzèsis nan travay ou. <input type="checkbox"/> Enskri nan yon sal jimnastik ki toupre w. Pase la anvan oswa apre travay, oswa pandan pòz manje midi ou. <input type="checkbox"/> Antre nan ekip softball oswa gwoup pou mache nan biwo ou. <input type="checkbox"/> Sèvi ak aparèy fotokopi ki sou lòt bò nan bilding lan. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa gen gadri.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè aktivite ak timoun ou yo. <input type="checkbox"/> Fè echanj gadri ak yon zanmi. <input type="checkbox"/> Mande pou zanmi oswa fanmi ede w. <input type="checkbox"/> Sèvi ak gadri sal jimnastik la. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa gen machin.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan pwòp kay ou oswa nan zòn nan. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m jennen.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan pwòp kay ou. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis ak yon zanmi. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Zòn mwen an pa gen sekirite.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan pwòp kay ou. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan yon sal jimnastik oswa nan sant kominotè. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Li koute twòp chè.	<input type="checkbox"/> Fè aktivite gratis tankou mache. <input type="checkbox"/> Achte rad egzèsis fizik ak ekipman ki nan likidasyon <input type="checkbox"/> Chèche klas egzèsis fizik gratis nan bibliyotèk ou oswa sant kominotè.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li raz.	<input type="checkbox"/> Danse. <input type="checkbox"/> Jwe ak timoun ou yo. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis ak yon zanmi. <input type="checkbox"/> Itilize yon app fitnès. <input type="checkbox"/> Koute mizik, gade televizyon, oswa pale nan telefòn pandan w ap fè aktivite fizik. <input type="checkbox"/> Kontinye eseye nouvo bagay jiskaske ou jwenn yon bagay ou renmen.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li fè mal oswa li fatigan.	<input type="checkbox"/> Mande pwofesyonèl swen sante ou ki fason pou fè aktivite fizik ki bon pou ou. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis san danje (gade nan pwochen feyè a). <input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan moman nan jounen an lè ou gen plis enèji. <input type="checkbox"/> Mache oswa naje dousman. <input type="checkbox"/> Fè yoga oswa Tai Chi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li gate cheve m.	<input type="checkbox"/> Fè egzèsis nan yon kote ki fre. <input type="checkbox"/> Eseye nouvo pwodui pou cheve ak nouvo kwafi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Swiv Aktivite ou



Pwen santral Sesyon an

Lè w swiv minit aktivite ou fè chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Objektif ki fè w ap swiv aktivite yo
- Fason pou swiv aktivite ou

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Sèvi ak Rejis Aktivite fizik ou pou swiv kantite minit aktivite ou chak jou.
- ✓ Montre mwen li nan kòmansman chak sesyon.
- ✓ Swiv aktivite ki gen yon vitès modere omwen. Sa vle di ou ka pale pandan aktivite an, men ou pa ka chante.
- ✓ Antre aktivite toulejou yo, tankou bale planche rapid ak koupe gazon.



Fason pou Swiv aktivite ou

Fason pou kwonometre aktivite ou:

- Mont
- Revèy
- Kwonomèt
- Aparèy Monitè aktivite fizik
- App Smatfòn
- App Konpitè



Fason pou anrejiste minit aktivite ou:

- Kaye nòt relye ak resò
- Tablè
- Aparèy Monitè aktivite fizik
- App Smatfòn
- App Konpitè
- Anrejistreman vwa



Anfennkont, ou pral gen pou anrejistre minit ou nan Rejis Aktivite fizik ou.





Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou swiv aktivite ou yo. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou fè fas
Mwen twò okipe.	<input type="checkbox"/> Akòde tan pou swiv. <input type="checkbox"/> Sonje poukisa w ap swiv—pou diminye risk ou pou dyabèt tip 2!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen gen pwoblèm pou li ak ekri.	<input type="checkbox"/> Anrejistre vwa ou ak yon smatfòn oswa lòt aparèy. <input type="checkbox"/> Mande antrenè, zanmi, oswa manm fanmi ou pou ekri minit yo nan Rejis Aktivite fizik ou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
M ap plede bliye.	<input type="checkbox"/> Fè aktivite swiv la fè pati bagay ou fè òdinèman chak jou. <input type="checkbox"/> Mete yon rapèl nan telefòn ou oswa nan òdinatè. <input type="checkbox"/> Mete yon alam. <input type="checkbox"/> Make nòt pou pwòp tèt ou kote w ap wè yo. <input type="checkbox"/> Mande zanmi ak fanmi pou fè ou sonje.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa renmen swiv.	<input type="checkbox"/> Afiche rezilta ou yo sou miray oswa sou entènèt. <input type="checkbox"/> Bay tèt ou yon ti rekonpans (se pa manje) poutèt ou atenn objektif aktivite ou yo. <input type="checkbox"/> Fè konpetisyon ak yon zanmi. Gade kiyès ki kapab fè plis minit nan aktivite. <input type="checkbox"/> Eseye App smatfòn ak òdinatè.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Manje Byen pou Prevent T2



Pwen santral Sesyon an

Lè w manje byen, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Fason pou manje byen
- Fason pou bati yon repa ki bon pou sante
- Eleman yo nan chak gwoup manje

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Sèvi ak zèb, epis, ji sitwon, ak sòs salad ki gen tikras grès pou fè legim yo gen pi bon gou.
- ✓ Plen vant ou avèk fib ak dlo.
- ✓ Fè acha, kwit manje, epi manje nan fason ki bon pou sante avèk zanmi ak fanmi.

Pwen kle pou sonje:

Chwazi atik ki:

- Gen tikras kalori, grès, ak sik
- Gen anpil fib ak dlo
- Gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin

Mete limit nan atik ki:

- Gen anpil kalori, grès, ak sik
- Gen tikras fib ak dlo
- Gen tikras vitamin, mineral, ak pwoteyin





Yon Repa ki Bon pou Sante



Pwodui abaz lèt—
1 tas lèt ekreme

Fwi—
1 pòm



Bwason—
dlo



Grenn ak manje ki
gen lanmidon—
pòm detè

Manje pwoteyin—
poulè



Legim ki pa gen
lanmidon—
salad

W ap gen pou fè:

- Mwatye nan plat ak legim ki pa gen lanmidon (tankou bwokoli, leti, pwavwon)
- Yon ka nan plat ou ak grenn ak manje ki gen lanmidon (tankou pòm detè, avwàn)
- Yon lòt ka nan plat ou ak pwoteyin (tankou poul, vyann mèg, pwason)

Ou ka manje tou:

- Yon ti kantite pwodui abaz lèt (1 tas lèt ekreme)
- Yon ti kantite fwi (yon pòm, mwatye yon fig, oswa ½ tas ti fwi bè [berries])
- Yon bwason ki gen tikras kalori oswa ki pa gen kalori (dlo, dlo gazez, kafe san sik)



Prepare Plat Ou

Ekri chif la pou gwoup manje ki kòrèk la sou chak liy. Apresa, pou kreye yon repa ki bon pou sante, site eleman ou renmen yo. Ou ka sèvi ak “Manje pou Chwazi” ki nan paj 5-7 pou jwenn lide.

Gwoup Manje

1. Legim ki pa gen lanmidon
2. Grenn ak manje ki gen lanmidon
3. Manje pwoteyin
4. Manje abaz lèt
5. Fwi
6. Bwason





Manje pou Chwazi

Legim ki pa gen lanmidon:

- Aspèj (asparagus)
- Bwokoli
- Chou
- Kawòt
- Seleri
- Konkonm
- Legim fèy vèt
- Djondjon (mushroom)
- Zonyon
- Pwawwon
- Tomat
- Sa w pi renmen yo:



Grenn ak manje ki gen lanmidon:

- tòtiya ki 100% mayi
- sereyal ki 100% grenn antye
- pen ki 100% ble antye
- Pwa nwa
- Diri bren
- Mayi
- Pwa vèt
- Lantiy
- Avwàn (Oatmeal)
- Pòpkòn
- Pòm detè
- Pumkin (Joumou)
- Yanm
- Sa w pi renmen yo:



Sous: CDC, ADA



Manje pou Chwazi

Manje Pwoteyin:

- Ze (men mete limit nan jòn ze yo)
- Pwason ak fwidmè (pwason chat, mori, kribich)
- Vyann mèt (vyann bèf mèt mouli, poulè ak kodenn san po, vyann kochon [pork loin])
- Nwa (nuts) (mete limit paske yo gen anpil grès)
- Sa w pi renmen yo:



Pwodui abaz lèt:

- Fwomaj ki gen tikras grès
- Lèt soya oswa zanmann tikras grès
- Yogout òdinè san grès oswa tikras grès
- Lèt ekreme oswa tikras grès
- Sa w pi renmen yo:



Sous: CDC, ADA



Manje pou Chwazi

Fwi:

- Pòm
- Abriko
- Blouberi (blueberry)
- Dat (date)
- Chadèk
- Rezen
- Zoranj
- Frèz
- Sa w pi renmen yo:



Bwason

- Kafè san sik
- Dlo gazez
- Te san sik
- Dlo
- Sa w pi renmen yo:



Sous: CDC, ADA

Manje pou mete limit ladan

Manje sikre:

- Sirèt
- Bonbon
- Siwo mayi (corn syrup)
- Siwo myèl
- Krèm glase
- Melas (Molasses)
- Ti goute trete
- Sik
- Lòt egzanp:



Manje gra:

- Bè
- Sòs salad krèm
- Manje plonje fri nan grès (french fries)
- Vyann gra (bekonn, bologna, vyann bèf regilye)
- Fwomaj gra
- Suif kochon
- Mantèg
- Lèt antye
- Lòt egzanp:

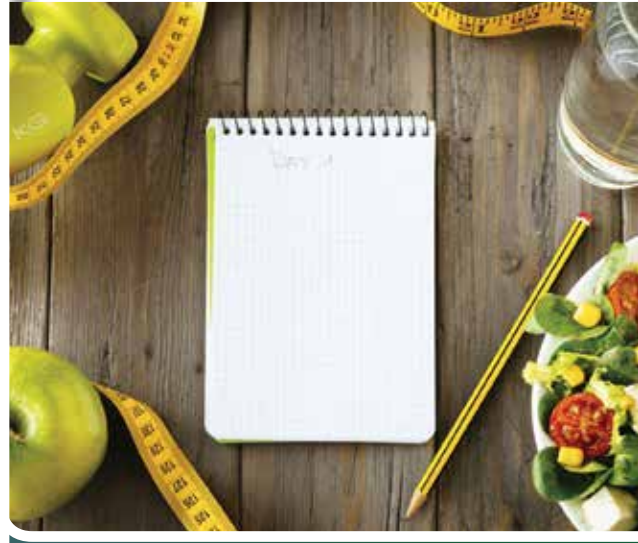


Sous: CDC, ADA



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen pa renmen gou manje sa a.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chanje pla ou pi renmen yo pou fè yo pi bon pou sante. <input type="checkbox"/> Chwazi fwomaj ki gen anpil gou epi ki sifizaman pa gen grès, tankou Parmesan ak feta. <input type="checkbox"/> Chwazi atik bon kalite. <input type="checkbox"/> Chwazi atik ki gen divès kalite gou, teksti, odè, ak koulè. <input type="checkbox"/> Kwit legim tankou pwa vèt ak bwokoli lejèman, dekwa pou yo rete sèk ak bèl koulè. <input type="checkbox"/> Asezone manje ak zèb, epis, sòs salad ki gen tikras grès, ji sitwon, vinèg, sòs pike, yogout òdinè san grès, ak salsa. <input type="checkbox"/> Griye oswa woti legim ak vyann pou leve gou yo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li dezagreyab/raz/difisil pou achte, kwit manje, epi manje nan fason sa a.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè acha, kwit manje, epi manje nan fason ki bon pou sante avèk zanmi ak fanmi. <input type="checkbox"/> Aprann nouvo metòd pou kwit manje ak resèt nan liv, atik, ak videyo. Oswa pran klas pou kwit manje nan fason ki bon pou sante. <input type="checkbox"/> Eseye nouvo engredyan. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Swiv Manje Ou



Pwen santral Sesyon an

Lè w swiv manje ou chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Objektif ki fè w ap swiv aktivite yo
- Fason pou swiv manje ou
- Fason pou bay etikèt manje yo yon sans

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Eseye swiv manje ou chak jou.
- ✓ Swiv plis apre yon sèten tan. Pou kòmanse, swiv kisa ak kilè ou manje. Lè ou vin alèz ak sa, ou ka kòmanse swiv ki kantite ou manje, epi apresya kalori yo.



Istwa Sally

Sally gen risk pou dyabèt tip 2. Li vle pèdi 15 liv. Li t ap eseye manje pi byen chak semèn. Apre yon mwa, Sally di zanmi l Tina ke li kontrarye. Li poko pèdi ankenn pwa toujou. Sa etone Tina, epi mande pou li eksplike kisa li te manje nan jou anvan an. Sally di Tina sa li panse li te manje.

Tablo anba a montre kisa Sally panse li te gen nan chak repa. Li montre kisa Sally te manje reyèlman nan chak repa. Li montre tou kalori anplis li te absòbe.



MANJE MATEN		MANJE MATEN		Kalori Anplis
Sa Sally <u>Panse</u> li te Manje	Kalori	Sa Sally te manje <u>Reyèlman</u>	Kalori	
Yon bòl sereyal ak lèt	100 (sereyal) 100 (lèt)	1½ tas sereyal ak 8 ons lèt antye	150 (sereyal) 150 (lèt)	150
		Kafe ak 1 gwo kiyè lèt antye ak 2 ti kiyè sik	50 (lèt ak sik)	
Total Manje maten	200	Total Manje maten	350	
MANJE MIDI		MANJE MIDI		Kalori Anplis
Sa Sally <u>Panse</u> li te Manje	Kalori	Sa Sally te manje <u>Reyèlman</u>	Kalori	
Sandwich janbon	150 (pen) 200 (janbon) 150 (mayo)	Sandwich la te fèt ak 2 tranch pen, 6 ons janbon, ak 1½ gwo kiyè mayo	150 (pen) 200 (janbon) 150 (mayo)	150
Pòm	50	Pòm mwayen	50	
		Te glase ak sik	150 (sik)	
Total Manje midi	550	Total Manje midi	700	



Istwa Sally

TI GOUTE					
Sa Sally Panse li te Manje	Kalori	Sa Sally te manje Reyèlman	Kalori	Kalori Anplis	
		Bar granola	200	250	
		Kafe ak 1 gwo kiyè lèt antye ak 2 ti kiyè sik	50 (lèt ak sik)		
Total Ti goute	0	Total Ti goute	250		
DINE					
Sa Sally Panse li te Manje	Kalori	Sa Sally te manje Reyèlman	Kalori	Kalori Anplis	
Salad	100	Salad ak 2 gwo kiyè sòs salad fwomaj	50 (salad) 150 (sòs salad)	275	
Pòm detè kraze	100	1 tas pòm detè kraze te fèt ak lèt antye epi 3 gwo kiyè bè	100 (pòm detè) 100 (bè)		
Moso pwason	200	3 ons pwason	200		
		8 ons te glase ak sik	75 (sik)		
Total Dine	400	Total Dine	675		
DESÈ					
Sa Sally Panse li te Manje	Kalori	Sa Sally te manje Reyèlman	Kalori	Kalori Anplis	
Ti bòl krèm glase	175	1 tas krèm glase	320	145	
Total Desè	175	Total Desè	320		
Total Chak jou	1,325	Total Chak jou	2,295	Total Kalori Anplis 970	



Fason pou Swiv Manje Ou

Fason pou konnen ki kantite ou manje:

- Mezire tas ak kiyè
- Balans kuizin
- Etikèt manje yo
- Kalkilatri

Fason pou anrejistre kisa, kilè, ak ki kantite ou manje:

- Kaye nòt relye ak resò
- Tablè
- App Smatfòn
- App Konpitè
- Anrejistreman vwa
- Foto manje ou

Pou fini, **ou pral gen pou ekri detay sa yo nan Rejis Manje ou.**





Objè Toulejou ak Gwosè Pòsyon

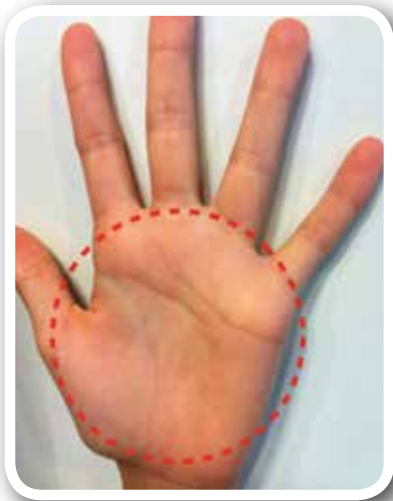
Ou kapab sèvi ak objè toulejou yo pou evalye gwosè pòsyon. Men kèk egzanp:

Gwosè Pòsyon	Objè
2 gwo kiyè	 Boul Ping-Pong
1 ons fwomaj	 4 zo
3 ons vyann oswa bèt volay	 Pla men ou, oswa yon pil kat
¼ tas	 Boul gòlf
½ tas	 Boul tenis
1 tas	 Bezbòl
1 pòm detè mwayen kwit nan fou	 Sourì konpitè
1 pòm mwayen	 Boul tenis
1 waffle mwayen	 CD

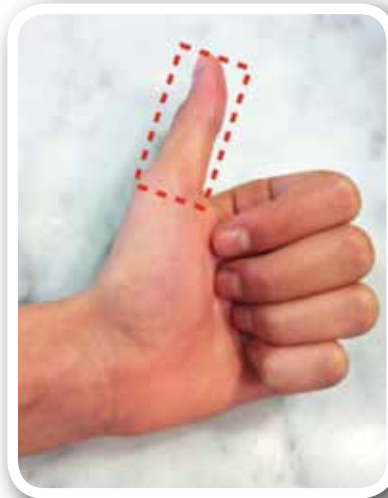


Men ak Gwosè Pòsyon

Ou kapab sèvi ak men w pou evalye gwosè pòsyon.



Apeprè 3 ons



Apeprè 1 gwo kiyè



Apeprè 1 ti kiyè



Apeprè 1 tas



1 pòsyon fwi



Apeprè ¼ tas



Bay Etikèt Manje yo yon Sans

Egzanp Etikèt pou Makawoni ak Fwomaj

1 **Gwosè Pòsyon**



Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè Pòsyon 1 tas (228g)
Pòsyon nan Resipyan 2

2 **Kalori**

Kantite pou chak Pòsyon

Kalori 250 Kalori ki soti nan Grès 110

3 **Mete limit nan eleman nitritif sa yo (eleman jòn)**

% Valè pou chak jou

Total Grès 12g	18%
Grès Satire 3g	15%
Grès Trans 3g	
Kolestewòl 30mg	10%
Sodyòm 470mg	20%
Total Idrat Kabòn 31 g	10%

4 **Manje Ase nan eleman nitritif sa yo (eleman ble)**

Fib Alimantè 0g	0%
Sik 5g	
Pwoteyin 5 g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Kalsyòm	20%
Fè	4%

Sous: FDA (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)



Bay Etikèt Manje yo yon Sans

Chif sa yo anrapò ak egzanp etikèt pou makawoni ak fwomaj ki sou premye paj feyè sa a.

1. Gwosè Pòsyon

Pou kòmanse gade gwosè pòsyon an. Sa se gwosè yon sèl yon pòsyon. Tout lòt enfòmasyon ki sou etikèt la baze sou kantite sa a.

Epitou gade ki kantite pòsyon ki gen nan pake a. Pake sa a gen de pòsyon. Kidonk, si ou manje pake a annantye, ou pral gen pou miltipliye tout lòt enfòmasyon sou etikèt la pa de. Sèvi ak yon kalkilatris, si ou pi pito.

2. Kalori

Lè w konnen kalori yo, sa ka ede w rive nan oswa rete nan yon pwa ki bon pou sante. Kalori yo se kantite enèji ou jwenn nan yon pòsyon nan manje sa a. Anpil moun Ozetazini pran plis kalori pase yo bezwen. Eseye pran mwens pase 30 pousan nan kalori ou apatide grès.

3. Mete limit nan eleman nitritif sa yo

Pifò Moun Ozetazini jwenn ase, oswa menm twòp, nan eleman nitritif sa yo. Lè w manje twòp grès, grès satire, grès trans, kolestewòl, oswa sodyòm, sa kapab ogmante risk pou ou gen sèten pwoblèm sante. Nan pami yo gen maladi kè, sèten kansè, ak tansyon wo.



Total Grès 12g	18%
Grès Satire 3g	15%
Grès Trans 3g	
Kolestewòl 30mg	10%
Sodyòm 470mg	20%



Bay Etikèt Manje yo yon Sans

4. Manje Ase nan eleman nitritif sa yo

Pifò Moun Ozetazini pa manje ase fib, vitamin A, vitamin C, kalsyòm, ak fè. Lè w manje ase nan eleman nitritif sa yo, sa ka amelyore sante ou ak bese risk pou ou gen sèten pwoblèm sante.

Pa egzanp, lè w pran ase kalsyòm, sa ka ede fè zo ak dan ou gen plis fòs. Si w manje anpil fib, sa ka ede w pèdi pwa, e bese kolestewòl ou.

Fib Alimantè 0g	0%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Kalsyòm	20%
Fè	4%

Lòt fason yo chèche enfòmasyon sou nitrisyon yo:

- App konpitè
- App smatfòn
- Sit entènèt





Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou swiv manje ou. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou fè fas
Mwen twò okipe.	<input type="checkbox"/> Akòde tan pou swiv. Li pran kèk minit sèlman apre chak repa. <input type="checkbox"/> Sonje poukisa w ap swiv—pou diminye risk ou pou dyabèt tip 2!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen gen pwoblèm pou li ak ekri.	<input type="checkbox"/> Anrejistre vwa ou ak yon smatfòn oswa lòt aparèy. <input type="checkbox"/> Pran yon foto manje ou. <input type="checkbox"/> Mande antrenè ou, zanmi, oswa manm fanmi ou pou ede w ekri manje ou nan Rejis Manje ou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
M ap plede bliye.	<input type="checkbox"/> Fè aktivite swiv la fè pati bagay ou fè òdinèman chak jou. <input type="checkbox"/> Mete yon rapèl nan telefòn ou oswa nan òdinatè. <input type="checkbox"/> Mete yon alam. <input type="checkbox"/> Make nòt pou pwòp tèt ou kote w ap wè yo. <input type="checkbox"/> Mande zanmi ak fanmi pou fè ou sonje.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa renmen swiv.	<input type="checkbox"/> Pataje rezilta ou yo ak lòt moun. <input type="checkbox"/> Bay tèt ou yon ti rekonpans (se pa manje) poutèt ou atenn manje ou yo. <input type="checkbox"/> Mande yon zanmi oswa manm fanmi pou swiv manje yo tou. <input type="checkbox"/> Eseye app smatfòn ak òdinatè.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Fè Plis Aktivite



Pwen santral Sesyon an

Lè w fè plis aktivite, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Objektif fè plis aktivite fizik
- Kèk fason pou fè plis aktivite fizik
- Fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik ou

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Pou sèten w ap fè egzèsis nan yon vitès modere, sèvi ak Tès Pale a. Sa vle di ou ka pale, men ou pa ka chante, pandan aktivite ou an.
- ✓ Eseye fè yon tikras plis aktivite chak semèn.





Istwa Olga

Olga gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk l ap eseye fè yon tikras plis aktivite chak semèn. Fè aktivite pandan 150 minit omwen pa semèn, nan yon vitès modere oswa rapid.

Semèn 1. Olga fè yon ti pwomnad toutotou blòk la. Sa pran li apeprè 10 minit. Li fè sa pandan 3 jou semèn sa a.

Semèn 2. Olga mache toutotou blòk la 2 fwa. Sa pran li 17 minit. Li fè sa pandan 5 jou semèn sa a.

Semèn 3. Olga mache toutotou blòk la 3 fwa. Sa pran li 21 minit. Li fè sa pandan 7 jou semèn sa a.



Semèn 4. Olga swiv menm orè mache ak sa li te fè nan Semèn 3. Anplis, li ajoute kèk ti mòn nan wout li. Yon jou, li fè tou 2 seri nan 3 repetisyon ak yon bann elastik.

Semèn 5. Olga swiv menm orè mache ak sa li te fè nan Semèn 3. Pandan 2 jou semèn sa a, li fè tou 3 seri nan 5 repetisyon ak yon bann elastik.

Alèkile, Olga atenn objektif egzèsis fizik li. Li pèdi pwa. Epi sik nan san li pi ba pase jan li te ye anvan li te kòmanse fè plis aktivite fizik.



Fason pou Fè Plis Aktivite fizik

1. Fè fleksyon bisèps ak yon bwat manje pandan w ap mache anplas.
2. Fè plis repetisyon oswa seri.
3. Leve pwa ki pi lou.
4. Pouse yon pousèt pandan w ap mache.
5. Monte plis mach eskalye pa jou oswa pa semèn.
6. Sèvi ak yon pwa yon-liv nan men oswa nan cheviy pandan w ap mache.
7. Mache pi lwen.
8. Mache pi rapid.
9. Mache pandan plis tan.
10. Monte pant ki pi apik.

Kijan ou pral fè plis aktivite fizik nan semèn k ap vini yo?

Semèn 1: _____

Semèn 2: _____

Semèn 3: _____





Devlope Misk Ou

Pouchòp sou Miray

1. Mete w anfas yon miray. Kanpe yon tikras pi lwen pase longè bra w. Kenbe pye w plat atè, ekate nan lajè zepòl ou.
2. Panche annavan. Mete plamen ou plat sou miray la nan wotè zepòl ou epi ekate nan lajè zepòl ou.
3. Rale lè antre lantman pandan w ap pliye koud ou epi bese pati anwo kò ou nan direksyon miray la. Sèvi ak yon mouvman lan, kontwole.
4. Kenbe pozisyon an pandan 1 segonn.
5. Pouse lè soti. Pouse tèt ou tounen lantman jouk bra ou yo vin dwat.
6. Refè li 10 a 15 fwa.
7. Repoze. Apresa refè li 10 a 15 lòt fwa.

Soulve Bra avèk Pwa

1. Kanpe oswa chita nan yon chèz solid san manch. Kenbe pye w plat atè, ekate nan lajè zepòl ou.
2. Kenbe pwa yo bò kote ou nan wotè zepòl. Fè plamen ou ap gade annavan. Rale lè antre lantman.
3. Lage souf ou lantman pandan w ap soulve toude bra yo sou tèt ou. Kenbe koud ou koube lejèman. Fè plamen ou ap gade annavan.
4. Kenbe pozisyon an pandan 1 segonn.
5. Rale lè antre lantman pandan w ap bese bra ou.
6. Refè li 10 a 15 fwa.
7. Repoze. Apresa refè li 10 a 15 lòt fwa.



Kòmanse avèk pwa lejè! Ogmante pou ou rive nan pwa pi lou. Ou ka fè yon sèl bra alafwa. Si ou pito, ou ka sèvi ak bwat soup oswa lòt objè.



Devlope Misk Ou

Fleksyon bra ak Bann Elastik

1. Chita nan yon chèz solid san manch. Kenbe pye w plat atè, ekate nan lajè zepòl ou.
2. Mete sant bann elastik la anba toude pye ou. Kenbe chak pwent bann lan avèk plamen men w k ap gade anndan. Kite bra w sou kote ou. Rale lè antre lantman.
3. Kenbe ponyèt yo dwat. Pouse lè soti lantman pandan w ap pliye koud ou epi pote men ou nan direksyon zepòl ou.
4. Kenbe pozisyon an pandan 1 segonn.
5. Rale lè antre lantman pandan w ap bese bra ou.
6. Refè li 10 a 15 fwa.
7. Repoze. Apresa refè li 10 a 15 lòt fwa.



Kòmanse ak yon bann pi elastik. Ogmante pou ou rive nan bann ki pi fò.

Si bann elastik ou an gen manch, kenbe yo byen fèm. Si bann lan pa gen manch, vlope li nan men w pou anpeche li glise.

Sous: National Institute on Aging (Enstiti Nasyonal pou Vyeyisman). Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide (Egzèsis ak Aktivite Fizik: Gid Chak jou Ou). Sample Exercises: Strength (Egzanp Egzèsis: Fòs) (<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength>).



Gid Patisipan

Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe



Pwen santral Sesyon an

Lè w pèdi pwa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Rapò ki genyen ant kalori ak pwa
- Fason pou swiv kalori ou absòbe
- Fason pou swiv kalori ou boule
- Fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

Pou konnen konbyen kalori ou boule, ou bezwen konnen:

- ✓ Konbyen ou peze
- ✓ Aktivite ou
- ✓ Pou konbyen tan ou fè li
- ✓ Vitès ou



Istwa Paul

Paul gen 47 an epi li peze 240 liv. Li gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè li ankouraje pou li pèdi 40 liv nan yon vitès 1 liv pa semèn.

Ekspè yo di, pèdi 1 a 2 liv pa semèn se yon objektif ki bon pou sante pou pifò granmoun. Pèdi pwa ofiramezi sa se yon fason pou fè chanjman ki dire lontan.

Pou pèdi 1 liv nan yon semèn, Paul dwe boule 3,500 plis kalori pase sa li absòbe chak semèn. Sa fè 500 kalori pa jou.



Ki kèk fason Paul ta kapab boule 500 plis kalori pase sa li absòbe chak jou?

1. Li kapab chanje abitud manje li pou li absòbe 500 kalori an mwens chak jou.
2. Li ka fè plis aktivite fizik pou li boule 500 kalori anplis chak jou.
3. Epi li ka retire 500 kalori chak jou grasa yon melanj manje ak aktivite.

Li bezwen apeprè 2,200 kalori pa jou pou rete nan menm pwa a. Si li diminye 500 kalori pa jou, sa kite l ak 1,700 kalori.

Sa gendwa parèt yon pakèt kalori pou jere. Met nan tèt ou: Paul ka atenn objektif li grasa yon melanj manje ak aktivite.

Ki kantite kalori ou bezwen chak jou?

Bezwen kalori chak jou ou se kalori ou bezwen pou kenbe pwa ou. Chif sa a baze sou laj ou, sèks, wotè, estrikti kò ou, ak pwa w. Li pa konsidere nivo aktivite ou.



Istwa Paul

Ann wè kisa Paul fè nan dimanch.

- Toudabò, li manje yon manje maten 400 kalori.
- Apresa, li fè yon ti mache rapid epi li boule 90 kalori.
- Pita, li pran yon ti goute 200 kalori nan mitan maten.
- Li pran yon manje midi 500 kalori.
- Pita, li pran yon ti goute 100 kalori nan apremidi.
- Apresa, li koupe gazon epi li boule 100 kalori.
- Li pran yon dine 600 kalori.
- Apresa, li fè yon ti mache rapid ankò epi li boule 120 kalori.
- Pita, li pran yon ti goute 200 kalori nan lè dòmi.

Bezwen Paul: 2,200 kalori/jou	
Objektif Paul: 1,700 kalori/jou	
Kalori <u>absòbe</u>	Kalori <u>boule</u>
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
2,000	310



Pou kalkile kalori reyèl Paul, nou pral kòmanse ak kalori yo li absòbe yo. Apresa, nou pral fè soustraksyon kalori li boule:

$$2,000 - 310 = 1,690$$

Paul bat objektif li ak 10 kalori!

Sèjousi, Paul pèdi apeprè 1 liv chak semèn grasa yon melanj manje ak aktivite. Epi li nan mwatye objektif pwa li.



Fason pou Manje Mwens Kalori

Men kèk fason pou diminye kalori nan chak repa. Eseye echanj sa yo ki bon pou sante.

Ide pou chak repa!		
Manje maten	Echanj ki bon pou sante	Kalori w evite
Mete sou sereyal ou lèt tikras grès oswa lèt san grès alapas lèt 2% oswa lèt antye.	1 tas lèt san grès alapas 1 tas lèt antye	63
Sèvi ak yon kaswòl ki pa kolan epi spre pou kwit manje (olye bè) pou bwouye oswa pou fri ze.	1 kouch spre pou kwit manje alapas 1 moso bè	34
Chwazi magarin kalori-redui pou bere pen griye olye bè oswa baton magarin.	2 moso magarin kalori redui olye 2 moso bè	36
Manje midi	Echanj ki bon pou sante	Kalori w evite
Ajoute plis legim tankou konkonm, leti, tomat, ak zonyon nan yon sandwich olye vyann anplis oswa fwomaj.	2 tranch tomat, ¼ tas konkonm tranche, ak 2 tranch zonyon olye ¾ ons fwomaj ak 1 ons janbon	154
Manje yon sandwich ak fwi olye tchips oswa pòm detè fri.	½ tas anana kri koupe an ti kare olye 1 ons potato chips	118
Chwazi soup bouyon abaz legim olye soup abaz krèm oswa vyann.	1 tas soup legim olye 1 tas krèm soup poulè	45
Lè w ap manje yon sòs salad, tranpe fouchèt ou nan sòs la olye ou vide anpil sòs sou salad la.	½ gwo kiyè sòs ranch regilye olye 2 gwo kiyè sòs ranch regilye	109
Lè w ap manje deyò, ranplase pòm detè fri oswa tchips avèk yon salad kòm pla akonpayman	Yon pla akonpayman salad ak yon pake vinegrèt tikras grès olye yon kòmman pòm detè fri mwayen	270



Fason pou Manje Mwens Kalori

Ide pou chak repa!

Dine	Echanj ki bon pou sante	Kalori w evite
Kwit legim nan vapè oswa griye olye ou fri nan bè oswa lwil. Eseye ji sitwon ak zèb pou bay legim gou. Ou kapab itilize kaswòl ki pa kolan tou.	½ tas bwokoli kwit nan vapè olye ½ tas bwokoli fri nan ½ gwo kiyè lwil vejetal	62
Chanje resèt pou diminye kantite grès ak kalori. Pa egzanzp, lè w ap fè lazanya, sèvi ak fwomaj ricotta ekreme anpati olye fwomaj ricotta lèt antye. Sèvi ak legim graje, tankou kawòt, zucchini, ak epina, pou ranplase enpe vyann nan lazanya a.	1 tas fwomaj ricotta ekreme anpati olye 1 tas fwomaj ricotta lèt antye	89
Lè w ap manje deyò, pran yon pla akonpayman olye pla prensipal.	¼ tas pasta ak sòs tomat olye 1 tas pasta ak sòs tomat	138
Mete sou pitza legim epi jis yon ti kouch fwomaj olye vyann gra.	Yon tranch pitza fwomaj olye yon tranch pitza vyann ak fwomaj	60



Fason pou Manje Mwens Kalori

Ide pou chak repa!		
Ti goute	Echanj ki bon pou sante	Kalori w evite
Chwazi pòpkòn ki kwit ak lè cho olye pòpkòn ki kwit nan lwil epi nwa griye a sèk olye nwa griye nan lwil.	3 tas pòpkòn ki kwit ak lè cho olye 3 tas pòpkòn ki kwit nan lwil	73
Evite machin pou vann manje. Pake pwòp ti goute ki bon pou sante ou pou pote nan travay. Posiblite yo gen ladan baton legim, fwi fre, yogout tikras grès oswa san grès san sik ajoute, oswa yon ti ponyen nwa griye a sèk.	8 ons yogout san grès san sik olye yon pake 6 ti biskwit manba	82
Chwazi dlo gazez olye bwason sikre oswa alkòl.	Yon boutèy dlo gazez olye yon mamit 12 ons soda regilye	136
Olye bonbon oswa lòt ti goute sikre, manje enpe fwi pou ti goute.	Yon gwo zoranj olye 3 bonbon sandwich chokola	54

Sous: Ideas for Every Meal (Ide pou chak repa). Department of Health and Human Services (Depatman Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal). Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, CDC). http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html



Rekonsidere sa w ap bwè

Yonn nan fason pou diminye kalori se reflechi sou sa ou bwè. Bwason pa plen vant ou menm jan ak manje. Epi, jan ou ka wè anba a, kalori nan bwason ka adisyone anpil!

Men, bon nouvèl la sèke: Si ou ranplase bwason ki gen anpil kalori ak bwason ki gen tikras kalori oswa ki san kalori, ou ka evite 641 kalori pa jou!



Olye pou...	Kalori	Eseye...	Kalori	Kalori w evite
Caffè latte mwayen (16 ons) ki fèt ak lèt antye	265	Ti caffè latte (12 ons) ki fèt ak lèt san grès	125	140
Boutèy 20 ons kola nòmal	227	Boutèy dlo oswa dlo gazez	0	227
Te glase sikre (16 ons) nan machin pou vann	180	Dlo ak yon tranç sitwon oswa sitwon vèt	0	180
Yon vè ginger ale regilye (12 ons)	124	Dlo gazez ak yon touch ji fwi 100%	30	94
Total kalori:	796		155	641

Sous: Rethink Your Drink (Rekonsidere sa w ap bwè). Department of Health and Human Services (Depatman Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal). Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, CDC). http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf



Rekonsidere sa w ap bwè

Yon lòt fason pou diminye kalori se reflechi sou ki kantite ou bwè. Tablo sa a montre kalori divès kalite bwason, soti nan pi wo ale nan pi ba. Pou bwason ki gen anpil kalori, gwosè a enpòtan reyèlman!

Kalite bwason	Kalori nan 20 ons.	Kalori nan 12 ons.	Kalori w evite
Ponch fwi	320	192	128
Ji pòm 100%	300	180	120
Ji zoranj 100%	280	168	112
Limonad	280	168	112
Soda regilye sitwon/sitwon vèt	247	148	99
Kola regilye	227	136	91
Te glase sitwon sikre (nan boutèy, ki pa fèt nan kay)	225	135	90
Dlo tonik	207	124	83
Ginger ale nòmral	207	124	83
Bwason espò	165	99	66
Dlo fitnès	36	18	18
Te glase ki pa sikre	3	2	1
Dlo gazez (san sik)	0	0	0
Dlo	0	0	0



Rekonsidere sa w ap bwè

Lèt gen vitamin, mineral, ak pwoteyin. Men, li gen kalori tou. Si w chwazi lèt san grès oswa lèt tikras grès, se yon bon fason pou diminye kalori epi jwenn kanmenm bagay kò ou bezwen.

Ki kalite lèt	Kalori nan 8 ons
Lèt chokola (antye)	208
Lèt chokola (2%)	190
Lèt chokola (1%)	158
Lèt òdinè (antye)	150
Lèt òdinè (2%)	120
Lèt òdinè (1%)	105
Lèt òdinè (san grès)	90

Sous: USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Bazdone Nasyonal Eleman nitritif USDA pou Referans Nòmal)

Bwason ak Pèdi Pwa
<p>Ekspè yo di li bon pou sante si w pèdi 1 a 2 liv pa semèn. Pifò moun bezwen diminye apeprè 500 kalori pa jou pou pèdi 1 liv pa semèn. Si w diminye kalori nan bwason ou, sa ka ede ou rive nan objektif sa a.</p>



Chwazi Fasilman Pi bon Bwason pou bwè

Sèvi ak Enfòmasyon sou Nitrisyon yo avèk sajès

Men Enfòmasyon sou Nitrisyon sou yon boutèy soda 20 ons. Li di yon pòsyon se 8 ons. Li di ou gen 2½ pòsyon nan boutèy la. Epi li bay kalori ki nan yon pòsyon (100).

Pou kalkile kalori ki nan tout boutèy la, miltipliye kalori ki nan yon pòsyon pa kantite pòsyon nan boutèy la (100 x 2½). Si ou ta bwè tout boutèy la, ou t ap absòbe 250 kalori.

ETIKÈT ENFÒMASYON SOU NITRISYON	
Gwosè Pòsyon	8 ons likid
Pòsyon Pou Chak Veso	2.5
Kantite pou chak pòsyon	
Kalori	100

Kalori nan deplasman

Bwason kafe ak smoothie yo gendwa parèt bon pou sante. Men, kalori ki nan kèk nan atik ou pi renmen ka siprann ou. Tcheke sit entènèt la, oswa mande pou wè Enfòmasyon sou Nitrisyon yo. Epi lè w gen yon gwo anvè kafe oswa smoothie, eseye konsèy sa yo.

Nan boutik kafe a:

- Mande pou fè bwason ou avèk lèt ekreme olye lèt antye.
- Kòmande pi piti gwosè ou ka jwenn.
- Pa pran bagay pou bay gou yo. Siro pou gou yo gen sik epi yo ajoute kalori.
- Pa pran krèm fwete (whip). Krèm fwete nan kafe ajoute kalori ak grès.
- Kòmande yon tas kafe òdinè ak lèt ekreme. Oswa bwè li nwa.





Chwazi Fasilman Pi bon Bwason pou bwè

Nan stand smoothie:

- Kòmmande gwochè pou timoun, si ou ka jwenn li.
- Chwazi smoothie ki gen mwens kalori a.
- Mande pou fè smoothie ou san yo pa ajoute sik. Fwi dous natirèlman.

Pi bon Chwa Bwason

Men kèk ide pou bwason ki bon pou sante:

- Ajoute enpe ji 100% nan dlo gazez òdinè.
- Mache ak yon boutèy dlo. Replen li pandan tout jounen an.
- Chwazi dlo oswa dlo gazez.
- Bwè te oswa kafe san sik. Amize w ak yo cho oswa frèt.
- Bay dlo gou ak melanj bwason san kalori.
- Pran plezi nan dlo. Ajoute tranch sitwon, sitwon vèt, konkonm, oswa melon.
- Kenbe yon po dlo nan frijidè. Oswa ajoute glas nan dlo.
- Mete po dlo ou sou tab pandan manje.
- Lè ou bwè bwason ki gen sik, chwazi gwochè ki pi piti ou ka jwenn.





Fason pou Boule Kalori

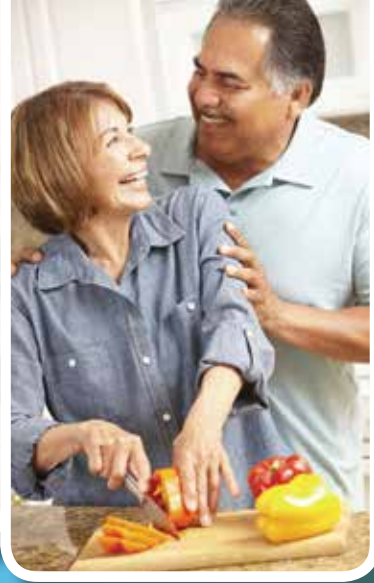
Konbyen kalori aktivite boule?

Tablo sa a montre apeprè konbyen kalori yon moun ki peze 154 liv ta boule nan yon vitès modere.



Aktivite	Kalori boule nan yon vitès modere	
	Nan 1 èdtan	Nan 30 minit
Pwomnad long apye	370	185
Ti jadinaj/travay lakou	330	165
Danse	330	165
Gòlf (mache ak pote baton gòlf yo)	330	165
Monte bisiklèt	290	145
Mache	280	140
Leve pwa (egzèsis fizik lejè jeneral)	220	110
Detire	180	90

Sous: US Department of Agriculture (Depatman Agrikilti Ameriken). MyPlate. (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)



Gid Patisipan

Achte ak Kwit manje pou Prevent T2



Pwen santral Sesyon an

Lè w achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Manje ki bon pou sante
- Fason pou achte manje ki bon pou sante
- Kijan pou kwit manje nan fason ki bon pou sante



Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Jwenn enfòmasyon sou likidasyon nan episri zòn nan. Tcheke nan jounal lokal ou, oswa gade sou entènèt. Kyòsk jaden gendwa yon bon posiblite tou.
- ✓ Mezire pòsyon senp pou ti goute, tankou pòpkòn ki kwit ak lè cho. Mete yo nan sache oswa nan veso.



Istwa Jerry

Manman Jerry gen dyabèt tip 2. Li vle pou evite gen dyabèt. Kidonk l ap eseye manje yon fason ki bon pou sante.

Lè Jerry ale nan yon magazen manje ki bon pou sante, li jwenn pri yo twò wo pou bidjè li. Li mande manman l kijan li achte manje ki bon pou sante li gen mwayen pou peye.

Li di Jerry li pran kèk mezi anvan menm li al fè acha. Pou prepare pou l al achte, li:

1. Rasanble kupon pou atik ki bon pou sante.
2. Gade kisa ki nan likidasyon nan episri lokal yo
3. Planifye repa li ak ti goute li pou semèn nan
4. Tcheke nan kuizin li pou wè sa li genyen
5. Fè yon lis pou acha
6. Pran yon ti goute ki bon pou sante

Dimanch annapre a, Jerry ede manman l prepare pou l al fè acha. Apresa, li ale nan magazen an avèk li. Li te enpresyone pou kantite manje ki bon pou sante li achte ak lajan li a.

Jerry decide eseye fè acha nan fason manman l fè a. Anplis, li chèche resèt ki bon pou sante sou entènèt. Li pran klas tou pou kwit manje nan fason ki bon pou sante. Li menm prepare kèk manje ki bon pou sante pou manman li!





Repa ak Ti goute Jerry

Jerry planifye repa ak ti goute li pou yon semèn.

	Manje maten	Ti goute	Manje midi	Ti goute	Dine	Ti goute
Lendi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avwàn ■ Frèz ■ Kafe ak lèt ekreme 	Gato diri ak hummus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pwatinr poulè ■ Salad zepina ak tomat ■ Te ak sitwon 	Pòm	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tòtiya pwa nwa ak tomat, cheddar ki gen tikras grès, ak salsa ■ Dlo gazez ak sitwon 	Zoranj
Madi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yogout òdinè san grès ■ Frèz ■ Kafe ak lèt ekreme 	Pòm	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sandwich kodenn ak leti epi tomat ■ Kònichon (pickle) ■ Te ak sitwon 	Zoranj	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pwawwon boure ak diri mawon ■ Salad ■ Dlo gazez ak sitwon 	Tchips tòtiya kwit nan fou ak salsa
Mèkredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ze bwouye (scrambled egg beater) ak legim ■ Pen griye ble antye (whole wheat) ■ Kafe ak lèt ekreme 	Fwi ak bar nwa (nut bar)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Salad poulè ■ Tchips Pita ■ Te ak sitwon 	Bwokoli ak yogout san grès pou tranpe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Poul ak legim sote nan grès ■ Dlo gazez ak sitwon 	Poudin chokola ki gen tikras grès
Jedi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avwàn ■ Frèz ■ Kafe ak lèt ekreme 	Ti biskwit ble antye ak manba	<ul style="list-style-type: none"> ■ Salad poulè ■ Te ak sitwon 	Pòm	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lonj kochon (pork loin) kwit nan fou ■ Bwokoli kwit nan vapè ■ Pasta grenn antye ■ Dlo gazez ak sitwon 	Pòpkòn ki kwit ak lè cho



Repa ak Ti goute Jerry

	Manje maten	Ti goute	Manje midi	Ti goute	Dine	Ti goute
Vandredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pen 100% be antye ak manba ■ Kafe ak lèt ekreme 	Seleri ak krèm fwomaj ki gen tikras grès	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pwatin poulè ■ Salad zepina ak tomat ■ Te ak sitwon 	Zoranj	<ul style="list-style-type: none"> ■ Salad jaden ak poulè ■ Pòm detè ki kwit nan fou ■ Fwi ■ Lèt ekreme 	Tchips tòtiya kwit nan fou ak salsa
Samdi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ze bwouye (scrambled egg beater) ak legim ■ Kafe ak lèt ekreme 	Fwi ak bar nwa (nut bar)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sandwich kodenn ak leti epi tomat ■ Te ak sitwon 	Kawòt ak hummus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anmbègè kodenn griye ■ Pen 100% ble antye ■ Salad ■ Dlo gazez ak sitwon 	Poudin chokola ki gen tikras grès
Dimanch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yogout òdinè san grès ■ Frèz ■ Kafe ak lèt ekreme 	Gato diri ak manba	<ul style="list-style-type: none"> ■ Soup legim nan frizè ■ Tchips Pita ■ Te ak sitwon 	Pòm	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chili nan frizè ak salsa, cheddar ki gen tikras grès, ak tomat ■ Lèt ekreme 	Pòpkòn ki kwit ak lè cho



Repa ak Ti goute Mwen

Planifye repa ak ti goute ou pou yon semèn. Ou ka sèvi ak “Repa ak Ti goute Jerry” pou jwenn lide.

	Manje maten	Ti goute	Manje midi	Ti goute	Dine	Ti goute
Lendi						
Madi						
Mèkredi						
Jedi						



Repa ak Ti goute Mwen

	Manje maten	Ti goute	Manje midi	Ti goute	Dine	Ti goute
Vandredi						
Samdi						
Dimanch						



Lis Jerry pou Fè acha

Lis pou Fè acha

Legim ki pa gen lanmidon

- Leti
- Tomat
- Kawòt
- Zepina
- Bwokoli
- Pwawwon
- _____
- _____
- _____



Manje Pwoteyin

- Pwatinr poulè
- Batè ze (egg beaters)
- Kodenn tranche
- Lonj kochon (pork loin)
- _____
- _____
- _____



Grenn ak manje ki gen lanmidon

- Pwa nwa
- Pen 100% ble
- antye
- Tòtiya 100% farin
- mayi



Lòt Atik

- Salsa
- Lay
- Hoummous
- _____
- _____
- _____
- _____



Pwodu abaz lèt

- Cheddar
- ki gen tikras grès
- Lèt ekreme
- Yogout òdinè
- san grès
- _____

Fwi

- Zoranj
- Pòm
- Frèz
- Sitwon
- _____
- _____

Bwason

- Te
- Dlo gazez
- _____
- _____
- _____



Lis pou fè acha

Aprè ou fin planifye manje ak ti goute ou pou semèn nan, tcheke nan kuizin ou pou wè sa ke ou genyen. Apresa, fè yon lis atik ou dwe achte yo. Ou ka sèvi ak “Lis Jerry pou Fè acha” pou jwenn lide.

Lis pou Fè acha

Legim ki pa gen lanmidon

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Manje Pwoteyin

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Grenn ak manje ki gen lanmidon

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Lòt Atik

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Pwodui abaz lèt

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Fwi

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



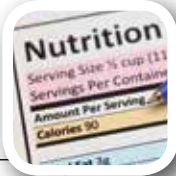





Bwason

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____






Konsèy pou fè acha nan fason ki bon pou sante

Ou ka achte manje ki bon pou sante san w pa fè yon pakèt tan oswa depanse anpil lajan. Eseye konsèy sa yo.

Anvan Ou W Al Achte	Pandan W Ap Achte
 <p>Jwenn enfòmasyon sou likidasyon nan episri zòn nan. Tcheke nan jounal lokal ou, oswa gade sou entènèt. Kyòsk jaden gendwa yon bon posiblite tou.</p>	<p>Chèche pri pa inite ki pi ba a. W ap jwenn li sou etajè a bòkote atik la. Li di konbyen pwodui a koute pa liv, pa ons, elatriye.</p> 
<p>Si yon magazen ou renmen ofri yon kat rabè, pran youn.</p>	<p>Sèvi ak etikèt manje yo pou ede w chwazi atik ki bon pou sante.</p> 
 <p>Rasanble kupon pou atik ki bon pou sante. Chèche yo sou entènèt, nan lèt, ak nan jounal lokal ou.</p>	<p>Respekte lis ou an. Rete lwen koulwa ki ba w tantasyon.</p> 
 <p>Jwenn resèt sou entènèt, nan liv, ak nan magazin. Oubyen fè echanj lide ak zanmi ak fanmi.</p>	<p>Chwazi kawòt, pòm, fig, pòm detè, chou, pwa, diri, ak avwàn. Souvan sa yo koute mwens.</p> 
 <p>Planifye repa ak ti goute ou pou semèn nan. Anvizaje likidasyon, kupon pou atik ki bon pou sante, ak resèt ou vle eseye. Epitou anvizaje nenpòt evènman espesyal semèn sa.</p>	<p>Achte legim ak fwi ki nan sezon oswa ki jele. Souvan sa yo koute mwens epi yo gen pi bon gou. Si w chwazi legim ak fwi nan bwat, evite sa yo ki gen sèl oswa sik yo ajoute. Oubyen rense yo byen.</p>



Konsèy pou fè acha nan fason ki bon pou sante

Anvan Ou W Al Achte	Pandan W Ap Achte
 <p>Tcheke nan kuizin ou pou wè sa ou genyen.</p>	 <p>Chwazi pake fanmi, mak magazen, ak atik ki nan likidasyon. Souvan sa yo koute mwens.</p>
<p>Fè yon lis atik ou bezwen pou repa ak ti goute ou te planifye yo.</p>	<p>Evite manje prepare, tankou soup nan bwat ak dine jele. Souvan, manje ou kwit oumenm koute mwens epi yo pi bon pou sante.</p>
 <p>Pran yon ti goute ki bon pou sante, konsa ou pa pral twò grangou. Sa ap ede w fè chwa ki bon pou sante.</p>	<p>Si yon atik gen yon pri ki bon, achte tout kantite ou ka konsève.</p>
Lòt Lide pou Achte Nan fason ki bon pou sante	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





Konsèy pou Kwit manje nan fason ki bon pou sante

Ou ka kwit manje nan fason ki bon pou sante san w pa pase anpil tan. Eseye konsèy sa yo.

- Netwaye pandan w ap kwit manje.
- Kwit gwo lo atik ki jele byen, tankou sòs, bouyon ak ragou. Sere yo nan frizè ou.
- Koupe legim oswa fwi davans. Sere yo nan frijidè oswa frizè ou.
- Fè manje ak ti goute ou te planifye pou semèn nan. (Gade nan “Konsèy pou fè acha nan fason ki bon pou sante.”)
- Mezire pòsyon senp pou ti goute, tankou pòpkòn ki kwit ak lè cho. Mete yo nan sache oswa nan vesò.
- Sèvi ak yon aparèy ki kwit manje lan, konsa ou pa pral bezwen brase anpil.
- Sèvi ak rèz legim ak vyann yo nan yon omlèt, pasta oswa diri, bouyon, soup, sòs salad, oswa tòtiya. Sa fè ekonomi lajan ak ekonomi tan tou.





Konsèy pou Kwit manje nan fason ki bon pou sante

Ou ka kwit manje ki bon pou sante ke ou renmen. Eseye konsèy sa yo.

- Chanje pla ou pi renmen yo pou fè yo pi bon pou sante. Oubyen sèvi yon pòsyon pi piti nan resèt orijinal la.
- Chwazi atik bon kalite.
- Chwazi atik ki gen divès kalite gou, teksti, odè, ak koulè.
- Kwit legim tankou pwa vèt ak bwokoli lejèman, dekwa pou yo rete kwoustiyan ak pou yo gen bèl koulè.
- Asezone manje ak zèb, epis, sòs salad ak sòs (gravy) ki gen tikras grès, ji sitwon, vinèg, sòs pike, yogout òdinè san grès, ak salsa. Si pwofesyonèl swen sante ou di pou mete limit na sèl ou, chèche atik ki gen tikras sodyòm.
- Griye oswa woti legim ak vyann pou leve gou yo.
- Aprann metòd pou kwit manje nan fason ki bon pou sante sou entènèt, nan liv, nan magazin, ak nan emisyon televizyon. Aprann nan men zanmi ak fanmi w. Oswa pran klas pou kwit manje nan fason ki bon pou sante.
- Eseye nouvo estil ak engredyan pou kwit manje.



Kwit manje ak Mwens Grès

- Kwit nan fou, griye, woti, oswa sote nan yon ti kantite lwil ki bon pou sante.
- Bere kaswòl yo ak yon ti kouch spre pou kwit manje ki bon pou sante.
- Mitone nan dlo oswa nan bouyon.
- Kwit nan vapè oswa nan maykwowev.
- Retire po nan poulè anvan w kwit li.
- Retire grès nan vyann anvan ou kwit li.
- Sèvi ak istansil kuizin ki pa kolan.



Konsèy pou Kwit manje nan fason ki bon pou sante

Lòt Lide pou Kwit manje nan fason ki bon pou sante





Gid Patisipan

Jere Strès



Pwen santral Sesyon an

Lè w jere strès, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

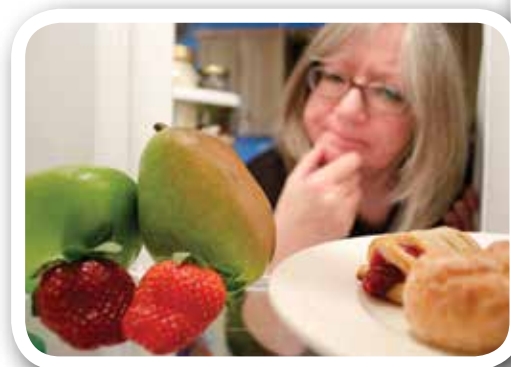
- Kèk kòz strès
- Rapò ki genyen ant strès epi dyabèt tip 2
- Kèk fason pou diminye strès
- Kèk fason ki bon pou sante pou fè fas ak strès

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Konnen ki sitiyasyon fè w santi w strese. Planifye fason pou fè fas ak yo.
- ✓ Aprann kòman pou di “non” pou bagay ou pa vle oswa ou pa bezwen fè reyèlman.





Istwa Barbara

Barbara gen 45 an. Li santi li rale nan tout direksyon. Pitit li nan lekòl segondè toujou. Papa l gen move pwoblèm sante. Anplis, Barbara travay tan plen epi li divòse.

Doktè Barbara di li gen risk pou dyabèt tip 2. Li ankouraje li manje byen epi fè aktivite fizik pou pèdi pwa.

Barbara pouse yon gwo souf. Pou limenm, okipe tèt li se annik yon lòt bagay anplis pou li fè.

Lè w santi w strese, ou ka santi w:

- Ankòlè
- Enève
- Anksye
- Gen konfizyon
- Enpasyan
- Tris
- Enkyete

Ou ka gen tou:

- Tèt, do, oswa kou fè mal
- Batman kè rapid
- Misk kontrakte
- Lestomak deranje

Rapò ki genyen ant strès epi dyabèt tip 2

Lè w santi ou strese, sa kapab:

1. Chanje chimi kò ou nan yon fason ki fè ou gen plis chans pou gen dyabèt
2. Lakòz ou aji nan fason ki pa bon pou sante





Istwa Barbara

Pou fè tèt li santi li pi byen apre vizit kay doktè a, Barbara ale lakay li epi li manje yon pakèt krèm glase.

Lè w santi w strese, ou ka:

- Bwè twòp alkòl
- Bliye bagay
- Ranvwaye bagay ou gen pou fè
- Prese san w pa fè anpil bagay reyèlman
- Dòmi twò piti, twòp, oswa toude
- Fimen
- Pran twòp medikaman
- Travay twòp



Epitou, ou kapab:

- **Fè chwa ki pa bon pou sante konsènan manje oswa bwason**
- **Diminye nan objektif egzèsis fizik**
- **Pase twòp tan ap gade televizyon oswa videyo oswa sèvi avèk konpitè**

Barbara gen pwoblèm pou di: “non.” Kidonk, li vin jwenn l ap fè bagay li pa vle oswa li pa bezwen fè reyèlman.

Pa egzanp, lè li al fè acha ak timoun li, souvan yo sipliye l pou li achte bagay. Dòdinè, li sede pou demann yo, jis pou fè yo sispann. Sa fè Barbara santi li strese.

Barbara decide vin pi bon nan di: “non.” Pwochen fwa, l al fè acha ak timoun yo, yo sipliye li pou li achte krèm glase. Fwa sa, li di “NON!” Epi li rete fèm. Li sitèlman fyè de tèt li!





Fason pou Bese Strès

Pa gen fason san fayit pou anpeche strès. Men, gen fason pou fè lavi ou gen mwens strès. Eseye konsèy sa yo.

- ✓ **Mande èd.** Pa ezite mande pou zanmi w ak fanmi ede w. Yo renmen ou epi yo vle sa ki pi bon pou ou. Epi ou ka ede yo yon lòt lè.
- ✓ **Gen lòd.** Kenbe bagay ou annòd.
- ✓ **Dòmni sifizaman.** Eseye rive nan 8 èdtan chak nwit.
- ✓ **Pran plezi!** Kreye tan pou w fè yon bagay ou renmen. Al fè yon mache ak yon zanmi, li yon liv, oswa gade yon videyo ... kèlkanswa sa ki fè ou kontan an.
- ✓ **Annik di “non.”** Aprann kòman pou di “non” pou bagay ou pa vle oswa ou pa bezwen fè reyèlman.
- ✓ **Konnen tèt ou.** Konnen ki sitiyasyon fè w santi w strese. Planifye fason pou fè fas ak yo.
- ✓ **Fè yon lis bagay ou gen pou w fè.** Mete bagay ki pi enpòtan yo anlè.
- ✓ **Fè tèt ou sonje.** Sèvi ak nòt, kalandriye, kwonomèt—kèlkanswa sa ki mache pou ou.
- ✓ **Fikse ti objektif ki reyalizab.** Divize gwo objektif (pa egzanp pèdi pwa) an moso ki pi piti.
- ✓ **Rezoud pwoblèm.** Lè ou gen yon pwoblèm, eseye rezoud li san pèdi tan. Nan fason sa, li pa pral vin tounen yon sous strès nan lavi ou.
- ✓ **Pran swen kò ou ak lespri ou.** Nan fason sa, ou pral pi byen prepare pou atake sitiyasyon ki bay strès.

Kijan ou pral diminye strès nan lavi ou?

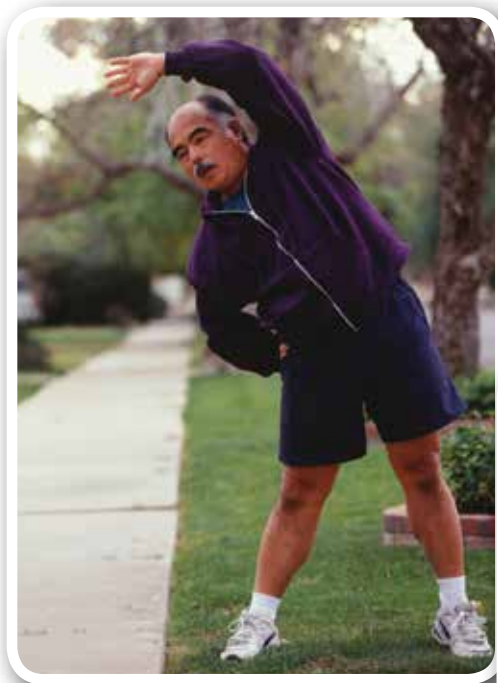




Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès

Ou santi w strese? Depoze bonbon yo! Alapas, eseye fason ki bon pou sante pou fè fas ak strès sa yo.

- ✓ **Konte nan tèt ou jiska 20.** Sa kapab bay sèvo ou yon ti repo li bezwen.
- ✓ **Kalme tèt ou.** Pran yon masaj, pran yon beny cho, pran yon tas te fèy, oswa mete enpe mizik kalman.
- ✓ **Bay tèt ou yon diskou ankourajman.** Di yon bagay ki kalman, tankou: “Pa gen ijans. Mwen ka pran tan m.”
- ✓ **Eseye kèk fason pou detann ou.** W ap jwenn yo nan ti bwat ki adwat la.
- ✓ **Detire kò w.** Fè yoga oswa lòt egzèsis pou detire.



Fason pou Detann ou

Sa ka pran tan pou wè rezilta yo. Eseye fè pratik pandan 10 minit omwen pa jou. Koute mizik ki kalman, si ou vle.

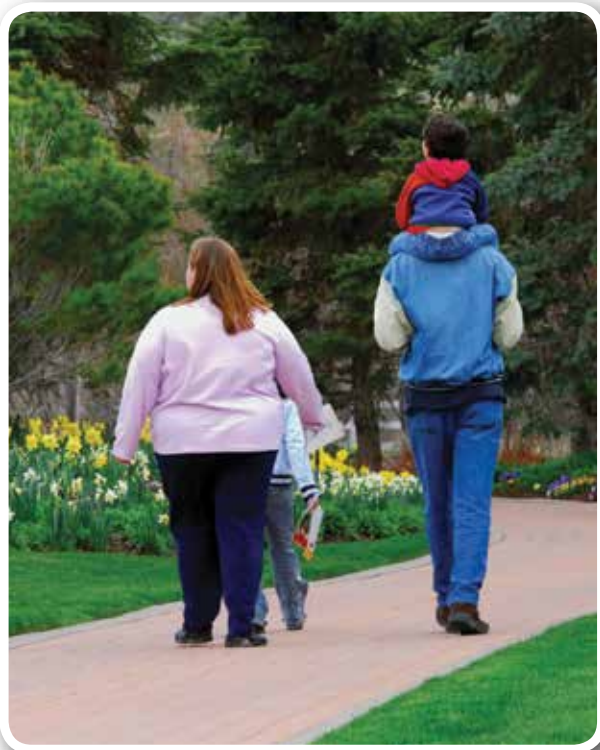
Toudabò, li gendwa pi fasil pou detann ou si ou kouche nan chanm trankil ki fènwa. Men avèk le tan, ou pral kapab detann nenpòt lè, nenpòt kote.

Detann misk ou. Fè mouvman kontraksyon ak misk figi ou. Kenbe pandan 5 segonn. Lache yo kounye a. Santi misk figi ou detann. Fè menm bagay la ak machwè ou, zepòl, bra, pwatrin, janm, ak misk pye ou atoudewòl.



Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès

- ✓ **Pran yon poz.** Si ou kapab, pran yon poz nan tout sa ki fè w santi w strese.
- ✓ **Pale sou sa ou santi.** Di yon zanmi oswa yon konseye kijan ou santi ou.
- ✓ **Diminye sou kafeyin.** Kafeyin ka fè ou santi w sou tansyon ak kè sote.
- ✓ **Bouje kò w!** Fè yon bagay aktif—menm si annik yon ti mache toutotou blòk la.
- ✓ **Fè yon bagay amizan.** Al danse, al fè makèt, rele yon zanmi. Fè kèlkanswa sa ou renmen—depi li bon pou sante.
- ✓ **Panse aklè.** Bagay yo gendwa pa move jan yo parèt move a.



Fason pou Detann ou

Fè meditasyon. Konsantre sou yon bagay ki senp ou jwenn ki kalman. Li ta ka yon imaj oswa yon son.

Pa enkyete w si lòtpanse vin jennen. Annik tounen nan imaj oswa son ou an.

Imajine. Imajine yon sitiyasyon ki fè ou santi w anpè. Eseye imagine tèt ou ladan.

Respire afon. Detann misk vant ou. Mete yon men jis anba zo kòt ou. Pran yon gwo souf nan nen. Santi men ou k ap monte.

Kounye a, fè lè soti lantman pa bouch ou.

Asire ou fè tout lè soti nèt. Santi men ou k ap desann.



Gid Patisipan

Jwenn Tan pou Egzèsis fizik



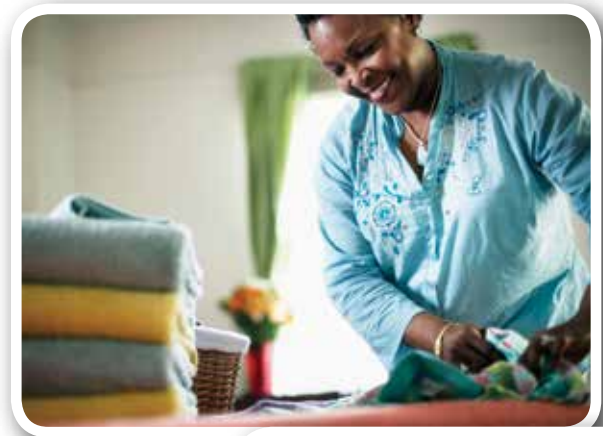
Pwen santral Sesyon an

Li ka difisil pou jwenn tan pou fè omwen 150 minit aktivite chak semèn.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik
- Defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik
- Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Ajiste orè ou. Leve 30 minit pi bonè, konsa ou ka fè yon ti mache nan maten. Pran dine 30 minit pi bonè, konsa ou ka mache apre dine.
- ✓ Mande fanmi ak zanmi pou bay koutmen nan travay nan kay yo, konsa ou gen plis tan pou fè aktivite fizik.



Istwa Mark

Mark gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè li mande pou li fè omwen 150 minit aktivite fizik chak semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid. Men, Mark se yon nèg ki okipe anpil.

Lasemèn, Mark okipe pitit pitit li pandan paran yo nan travay. Nan wikenn, li travay nan bibliyotèk la. Nan aswè, li renmen gade televizyon pou detann li.

Mark gen pwoblèm pou jwenn tan pou atenn objektif egzèsis fizik li.

Mark decide fè kèk chanjman. Sèjousi, li leve 30 minit pi bonè pou li ka fè yon ti mache nan maten. Li leve pwa oswa mache anplas pandan l ap gade televizyon. Li jwe foutbòl tou ak pitit pitit li yo. Se yon bèl egzèsis pou yo tout. Anplis, li amizan.

Alafendèfen Mark atenn objektif egzèsis fizik li.

Presyon Tan
Kisa ki fè li difisil pou jwenn tan pou fè 150 minit pa semèn <u>ou</u> yo?





Konsèy pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik

Li kapab yon defi pou jwenn tan pou atenn objektif egzèsis fizik ou. Fè yon tchèk bòkote chak konsèy ou eseye.

Pou jwenn tan pou egzèsis fizik nenpòt lè:

- Divize 150 minit ou yo an moso 10 minit.
- Planifye li. Mete li sou kalandriye ou, epi fè li tounen yon priyorite.
- Ajiste orè ou. Pa egzanp, leve 30 minit pi bonè, konsa ou ka fè yon ti mache anvan travay. Pran dine 30 minit pi bonè, konsa ou ka mache apre dine.
- Sèvi ak yon app fitnès oswa yon aparèy monitè aktivite fizik. Sa yo ede w òganize tan nan fason ki ba w plis avantaj.



Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik lè w prale yon kote:

- Desann bis la oswa tren an yon arè anvan arè pa w lan. Mache pou rès wout la.
- Pake machin ou pi lwen kote ou vle ale a.
- Pran eskalye olye pou pran asansè.
- Mache oswa monte bisiklèt ou pou w ale nan kote yo.

Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap gade televizyon:

- Danse, oswa fè pa sou kote.
- Leve pwa, oswa itilize bann elastik.
- Mache oswa djògin anplas.
- Pedale yon bisiklèt egzèsis, oswa mache sou yon tapi woulan (treadmill).



Konsèy pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik

Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap fè lòt travay:

- Mande fanmi ak zanmi pou bay koutmen, konsa ou gen plis tan pou fè aktivite fizik.
- Koupe gazon ak yon tondez pou w pouse.

Deplase rapid pandan w ap:

- Rakle gazon, retire raje nan jaden ou, oswa pele nèj
- Ap fè acha
- Bale oswa pase mòp atè, pote lesiv, oubyen pase vakyòm
- Pwonmnen chyen ou
- Lave machin ou





Konsèy pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik

Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap sosyalize:

- Al danse ak zanmi ou oswa patnè ou.
- Antre nan yon klüb pou mache, lig gòlf, klüb foutbòl, oswa ekip sòfbòl.
- Jwe foutbòl, lago, oswa choute boul ak pitit pitit ou oswa pitit pitit ou.
- Pouse pousèt pitit ou oswa pitit pitit ou.
- Pran yon klas egzèsis.
- Pale nan telefòn ak yon zanmi pandan w ap mache anplas, mache, monte eskalye, oswa pedale yon bisiklèt egzèsis.
- Mache ak yon manm fanmi oswa yon zanmi.



Pou adapte egzèsis fizik ak travay (si w gen yon travay biwo):

- Mande kòlèg travay ou yo pou fè reyinyon kanpe.
- Enskri nan yon sal jimnastik ki toupre w. Pase la anvan oswa apre travay. Oswa pandan repo manje midi ou.
- Chita sou yon balon egzèsis, alapas chèz.
- Fè yon mache rapid pandan repo kafe oswa manje midi.
- Patisipe nan yon pwogram egzèsis fizik nan travay ou.
- Pale ak kòlèg travay yo fas-a-fas, olye pou voye imèl ba yo.
- Sèvi ak aparèy fotokopi ki sou lòt bò nan bilding lan.
- Pwonmnen oswa mache anplas pandan w ap pale nan telefòn.





Gid Patisipan

Fè fas ak Deklanchè yo



Pwen santral Sesyon an

Lè w fè fas ak deklanchè yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kèk deklanchè ki fè w achte manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo.
- Kèk deklanchè ki fè w manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo.
- Kèk bagay deklanchè pou rete chita san bouje ak fason pou fè fas ak yo.



Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Olye pou w achte ti bonbon pou moun pwòch ou yo, montre ou renmen yo nan yon fason ki bon pou sante.
- ✓ Si ou pran ti goute lè w ap gade televizyon, evite manje nan gwo resipyan ak gwo sache. Bay tèt ou yon sèl pòsyon—epi rete la.
- ✓ Si ou toujou kouche sou kanape pou gade televizyon apre dine, fè aktivite fizik pandan reklam yo.



Istwa Marta

Marta fenk aprann li gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk, li dwe chanje abitud li nan manje ak nan egzèsis fizik.

Nan yon jou travay òdinè, Marta leve a 5:30 nan maten. Sito li antre nan kuizin nan, li kòmanse fè kafe. Sant kafe a sèlman ede li reveye. Apresa, li chofe yon patisri pou li tranpe nan kafe a.

Rive 3 zè nan apremidi a, li gen dòmi nan je ankò. Kidonk, li ale nan yon machin kafe nan salon pou anplwaye yo. Nan machin pou vann nan, li achte yon lòt patisri pou tranpe nan kafe a.

Pita ke aswè, Marta vle detann li apre yon jounen strès. Kidonk, li rakokiye kò li sou kanape a pou gade televizyon. Pandan yonn nan reklam yo, li pran yon sache tchips ak yon byè.

Ki kèk bagay nan lavi Marta ki pouse li aji nan fason ki pa bon pou sante?



Marta decide fè fas ak deklanchè li yo. Alèkile, li dòmi plis, konsa li pa santi li anvi dòmi menm jan pandan jounen an. Li toujou pran kafe maten ak apremidi li. Men, olye pou li manje yon patisri pou manje maten, li pran enpe yogurt òdinè san grès ak ti fwi (berries).

Marta rete lwen machin pou vann nan travay li. Depreferans, li amize bouch li ak ti kawòt.

Marta gade televizyon toujou pou detann li apre yon jounen strès. Men, li te monte yon bisiklèt egzèsis oswa li leve pwa pandan l ap gade televizyon. Epi, kounye a li manje legim koupe pou ti goute nan aswè alapas tchips ak byè.



Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo

Li kapab difisil pou fè fas ak deklanchè yo. Men kèk bagay deklanchè ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Deklanchè nan Fè acha	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen grangou.	<input type="checkbox"/> Manje yon ti goute ki bon pou sante anvan w al fè acha.	<input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m tris/enkyete/strese/fache.	<input type="checkbox"/> Ranvwaye deplasman pou acha a jiskaske ou santi ou pi byen. <input type="checkbox"/> Fè fas ak santiman ou nan yon fason ki bon pou sante. Pa egzanp, rale kèk gwo souf.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li nan likidasyon, oubyen mwen gen yon kupon pou li.	<input type="checkbox"/> Depreferans, jwenn fason pou fè ekonomi nan atik sante ki bon pou sante. <input type="checkbox"/> Pa koupe kupon pou atik ki pa bon pou sante.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Li bay tantasyon.	<input type="checkbox"/> Rete lwen pati nan magazen an ki bay tantasyon, tankou koulwa sirèt, tchips, ak krèm glase. <input type="checkbox"/> Achte yon ti kantite toupiti. Pa egzanp, pran yon ba krèm glase senp alapas yon veso krèm glase antye. <input type="checkbox"/> Achte yon fòm ki pi bon pou sante. Men byen gade enfòmasyon sou nitrisyon yo. Pa kontante w ak mo “bon pou sante (healthy)” a sèlman. <input type="checkbox"/> Sonje objektif magazen an, se pou li fè ou achte bagay.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen toujou achte li.	<input type="checkbox"/> Al fè acha ak yon lis, epi respekte li. <input type="checkbox"/> Fè tèt ou sonje w ap fè chwa ki pi bon kounye a. <input type="checkbox"/> Eseye yon magazen diferan, pa egzanp yon kyòs jaden (farm stand).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Se pou madanm/mari/pitit/pitit pitit mwen.	<input type="checkbox"/> Montre lanmou ou nan fason ki pi bon pou sante. Li pral pi bon pou oumenm—ak pou yomenm.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo

Deklanchè Manje	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen grangou.	<input type="checkbox"/> Manje yon bagay ki bon pou sante. <input type="checkbox"/> Sispann lè ou santi vant ou plen. <input type="checkbox"/> Sèvi ak yon ti asyèt.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen renmen amize bouch mwen ak li pandan m ap gade televizyon.	<input type="checkbox"/> Evite manje nan gwo resipyan ak gwo sache. Bay tèt ou yon sèl pòsyon—epi rete la. <input type="checkbox"/> Alaplas, fè triko, monte yon bisiklèt egzèsis, sèvi ak bann elastik, oswa leve pwa. <input type="checkbox"/> Alaplas, moulen chiklèt san sik. Oswa amize bouch ou ak legim ki pa gen lanmidon, tankou seleri. <input type="checkbox"/> Gade mwens televizyon. <input type="checkbox"/> Manje sou tab kwizin/salamanje sèlman.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m tris/enkyete/strese/fache.	<input type="checkbox"/> Soulaje santiman ou nan fason ki bon pou sante. Pa egzanp, pale ak yon zanmi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m raz.	<input type="checkbox"/> Fè yon bagay ki bon pou sante: al fè yon ti mache, koupe gazon, oswa eseye yon nouvo resèt ki bon pou sante.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m poukont mwen.	<input type="checkbox"/> Kontakte zanmi ou oswa fanmi ou. <input type="checkbox"/> Rankontre moun: enskri nan yon klas, antre nan yon ekip oswa klib, oswa al fè volontè. <input type="checkbox"/> Anvizaje adopte yon bèt kay.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Sa a fasil pou jwenn oswa pou fè.	<input type="checkbox"/> Estoke atik ki bon pou sante ki fasil pou jwenn oubyen pou fè, tankou ti kawòt.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo

Deklanchè Manje	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
<p>Sa a se tantasyon oswa odè li bay tantasyon.</p>	<p>Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kenbe yon pwovizyon atik ke ou renmen ki bon pou sante. Asire yo anba je w epi pare pou manje. Pa egzanp, konsève legim koupe nan frijidè ou ak yon bòl fwi sou tab ou. <input type="checkbox"/> Pa kenbe atik ki pa bon pou sante nan kay ou. <input type="checkbox"/> Kenbe atik ki pa bon pou sante yo kote je w p ap tonbe sou yo, oswa fè li difisil pou rive jwenn yo. <p>Nan travay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evite pase bòkote machin pou vann yo ak manje “gratis”. <input type="checkbox"/> Konsève ti goute ki bon pou sante toupre w. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Mwen gen bon souvni lè m te manje sa a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chanje li pou fè li pi bon pou sante. <input type="checkbox"/> Manje yon pòsyon ki piti anpil. <input type="checkbox"/> Pataje li avèk yon lòt moun. <input type="checkbox"/> Kreye nouvo souvni apwopo manje pla ki bon pou sante. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Mwen pa vle gaspiye manje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kwit kantite ki pi piti. <input type="checkbox"/> Sere rès manje yo nan frijidè oswa frizè. <input type="checkbox"/> Fè kado yo. <input type="checkbox"/> Fè tèt ou sonje sante w pi enpòtan pase kèk moso manje. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo

Deklanchè Manje	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen toujou achte li nan gichè chofè apre travay.	<input type="checkbox"/> Fè yon lòt wout pou w pa pase bò gichè chofè a. <input type="checkbox"/> Pa manje nan machin ou. <input type="checkbox"/> Alaplas, kòmande yon bagay ki bon pou sante.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen wè foto oswa videyo manje ki pa bon pou sante.	<input type="checkbox"/> Eseye pa gade yo. <input type="checkbox"/> Chèche foto ak videyo manje ki bon pou sante.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Deklanchè pou Rete Chita San bouje	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen fatige.	<input type="checkbox"/> Dòmi plis lannwit. <input type="checkbox"/> Fè yon ti dòmi tou kout.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen santi m tris/strese/enkyete/fache.	<input type="checkbox"/> Soulaje santiman ou nan fason ki bon pou sante. Pa egzanp, al fè yon ti mache rapid.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Jwenti/pye m fè m mal.	<input type="checkbox"/> Jwenn fason pou fè aktivite ki agreyab pou kò ou, tankou naje oswa yoga.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen toujou kouche sou kanape pou gade televizyon apre dine.	<input type="checkbox"/> Monte yon bisiklèt egzèsis, sèvi ak bann elastik, oswa leve pwa pandan w ap gade televizyon. <input type="checkbox"/> Fè aktivite fizik pandan reklam yo. <input type="checkbox"/> Alaplas, al fè yon ti mache apre dine.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Deklanchè Mwen yo

Deklanchè ou yo se bagay nan lavi w ou gen tandans pou reyaji pou yo nan yon sèten fason—san w pa menm reflechi sou li. Yo ka bagay ou wè, odè, bri, oswa santiman. Yo kapab moun tou, kote, aktivite, oswa sitiyasyon.

Kisa ki deklanche abitud acha ou ki pa bon pou sante?

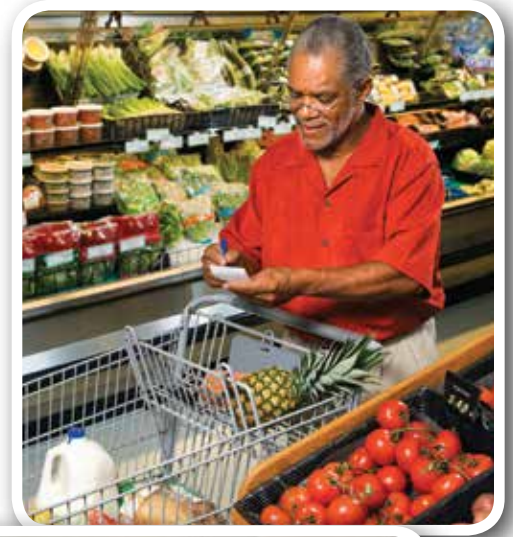
Kijan ou pral fè fas ak deklanchè sa yo?

Kisa ki deklanche abitud manje ou ki pa bon pou sante?

Kijan ou pral fè fas ak deklanchè sa yo?

Kisa ki pouse w chita san bouje, olye ou fè aktivite fizik?

Kijan ou pral fè fas ak deklanchè sa yo?





Deklanchè ki Kouran

Deklanchè ki kouran pou fè acha nan fason ki pa bon pou sante:

“Lè nou ale nan sinema, nou toujou achte yon gwo bokit pòpkòn pou nou pataje, plis kèk soda.”

“Fanmi mwen manje yon pitza chak vandredi swa.”

“Mwen toujou fè yon kanpe bò kamyonèt taco a pandan repo manje midi mwen.”

“Mwen kenbe bonbon toupre pou yon lè pitit pitit mwen rann vizit.”

“Lè m santi m deprime, mwen pran yon veso krèm glase.”

Deklanchè ki kouran pou manje nan fason ki pa bon pou sante:

“Mwen toujou manje yon bagay dous apre dine.”

“Mwenmenm ak Zanmi m yo, nou toujou pran zèl poul, byè, ak tchips pandan n ap gade gwo match.”

“Aprè legliz, gwoup fanm mwen an pran kafe ak donèt.”

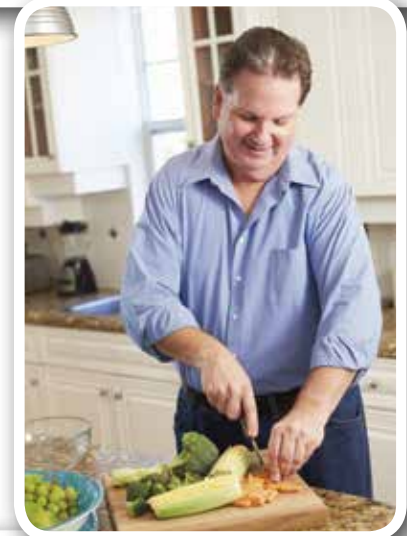
Deklanchè ki kouran pou rete chita san bouje:

“Mwenmenm ak Zanmi m yo chita ansanm nan kafeterya a chak jou pandan manje midi.”

“Mwen toujou jwe jwèt videyo apre travay.”

“Fanmi m jwe jwèt sosyete pandan tout jounen nan samdi.”

“Lè dine fini, se lè pou gade televizyon.”





Gid Patisipan

Kenbe Kè ou Ansante



Pwen santral Sesyon an

Piske ou gen risk pou dyabèt tip 2, ou gen plis chans pou gen pwoblèm nan kè oswa nan atè ou yo. Kidonk, li enpòtan pou kenbe kè ou ansante.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Poukisa sante kè enpòtan
- Fason pou kenbe kè ou ansante
- Fason pou w entelijan nan zafè grès pou benefis kè w



Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Chwazi manje ki:
 - Gen tikras kalori, sèl, ak grès— espesyalman grès ki pa bon pou sante yo
 - Gen anpil fib, dlo, vitamin, mineral, ak pwoteyin





Fason pou Kenbe Kè Ou Ansante

Fè bagay sa yo chak jou:

- Si ou fimen, kite fimen.
- Fè aktivite pandan 150 minit omwen pa semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid.
- Rive nan yon pwa ki bon pou sante, epi konsève pwa sa.
- Evite rete chita san bouje pandan peryòd tan ki long. Pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik.
- Jere strès.
- Mete limit nan alkòl.
- Chwazi manje ki:
 - ✓ Gen tikras kalori, sèl (sodium), ak grès—espesyalman grès ki pa bon pou sante yo
 - ✓ Gen anpil fib, dlo, vitamin, mineral, ak pwoteyin



Mande pwofesyonèl swen sante ou:

- Si ou bezwen pran medikaman pou kenbe kè ou ansante
- Si ou bezwen nenpòt tès pou tcheke sante kè ou



Tès pou Sante Kè

Tès tansyon mezire fòs san an sou miray atè ou yo.

Tès kolestewòl mezire grès ki nan san w.



Tout enfòmasyon sou Grès

Evite grès ki pa bon pou sante

Grès ki pa bon pou sante yo kapab domaje kè ou. Gen twa kalite grès ki pa bon pou sante: grès satire, grès trans, ak kolestewòl.

Manje ki gen anpil grès satire gen ladan:

- Po poul ak po kodenn
- Chokola
- Kokoye ak lwil kokoye
- Po kochon ak grès, ak kochon sale
- Sòs ki fèt ak ji vyann
- Pwodui abaz lèt ki gen anpil grès, tankou lèt antye oswa 2%, krèm, krèm glase, ak fwomaj gra
- Vyann ki gen anpil grès, tankou vyann bèf mouli òdinè, bologna, òtdòg, sosis, bekonn, ak kotlèt kochon
- Suif kochon
- Lwil palmis (palm oil, palm kernel oil)
- Sòs ki fèt ak bè oswa krèm



Manje ki gen anpil grès trans gen ladan:

- Manje transfòmè ki fèt ak lwil idrojene oswa lwil idrojene anpati, tankou bonbon, tchips, ak gato
- Mantèg
- Baton magarin



Manje ki gen anpil kolestewòl gen ladan:

- Po poul ak po kodenn
- Jòn ze
- Pwodui abaz lèt ki gen anpil grès
- Vyann ki gen anpil grès
- Fwa ak lòt vyann ògàn





Tout enfòmasyon sou Grès

Mete limite nan grès ki bon pou sante yo

Grès ki bon pou sante yo bon pou kè ou. Men, yo gen anpil kalori tou.

Gen twa kalite nan grès ki bon pou sante: grès monoensatire, grès poliensatire, ak asid gra Omega-3.

Manje ki gen anpil grès monoensatire gen ladan:

- Zaboka
- Lwil canola
- Nwa tankou zanmann, nwa kajou, nwa pecan, ak pistach
- Oliv ak lwil oliv
- Manba ak lwil pistach
- Grenn wowoli



Manje ki gen anpil grès poliensatire gen ladan:

- Lwil mayi
- Lwil koton
- Sòs salad abaz lwil yo
- Joumou ak grenn tounesòl (pumpkin, sunflower seeds)
- Lwil katam (safflower oil)
- Magarin dou (tub)
- Lwil soya (soybean)
- Lwil tounesòl (sunflower)
- Nwa (walnut)



Manje ki gen anpil asid gra Omega-3 gen ladan:

- Touna Albacore
- Aran
- Twit akansyèl (rainbow trout)
- Somon
- Sadin
- Nwa (walnut), grenn len (flaxseed), ak lwil len (flaxseed oil)





Tout enfòmasyon sou Grès

Kwit manje nan fason ki bon pou sante

Men kèk fason pou evite grès ki pa bon pou sante yo, ak pou mete limit nen grès lè w ap kwit manje. Ekri lide w yo nan kolòn ki make “Lòt Lide” a. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Olye pou...	Kwit manje nan fason ki bon pou sante!	Lòt Lide
Fri oswa tranpe pou fri nan grès ki pa bon pou sante	<input type="checkbox"/> Griye, boukannen, sote, oswa brase pou fri nan yon ti kantite sante grès ki bon pou sante. <input type="checkbox"/> Mitone nan dlo oswa nan bouyon. <input type="checkbox"/> Kwit nan vapè oswa nan maykwowev. <input type="checkbox"/> Sèvi ak istansil kuizin ki pa kolan.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Bere kaswòl yo ak yon ti kouch grès ki pa bon pou sante	<input type="checkbox"/> Bere kaswòl yo ak yon ti kouch spre pou kwit manje ki bon pou sante.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mete sòs gra sou manje	<input type="checkbox"/> Eseye ji sitwon, vinèg, salsa, zèb, epis, sòs pike, yogout òdinè san grès, sòs tomat, oswa sòs salad ki gen tikras grès ki fèt ak lwil ki bon pou sante. Chèche atik ki gen tikras sèl (sodium).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kwit nan fou avèk bè ak lwil	Kwit nan fou avèk: <input type="checkbox"/> Legim oswa fwi natirèl, san ajoute sik <input type="checkbox"/> Yogout òdinè san grès <input type="checkbox"/> Ji fwi oswa legim ki pa gen sik	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Manje grès ak po bèt	<input type="checkbox"/> Retire po nan poulè anvan w kwit li. <input type="checkbox"/> Retire grès nan vyann anvan ou kwit li.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Pran Responsabilite pou Lide ou yo



Pwen santral Sesyon an

Lè w aprann jere lide ou yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Diferans ki genyen ant panse nuizib ak panse itil
- Fason pou ranplase panse nuizib avèk panse itil

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Idantifye panse nuizib ou yo.
- ✓ Frennen yo.
- ✓ Alaplas, panse panse itil.





Istwa Anna

Anna gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk l ap eseye manje byen epi fè aktivite fizik.

Prèske chak jou, Anna mache toutotou pak la. Men, nan madi, lapli ap tonbe. Anna panse: “Tan an degoutan. Li ta pi bon si m sote aktivite mache mwen an jodi a.”

Anna deside ranplase panse nuizib li a ak yonn ki itil: “Lapli ap tonbe, kidonk mwen pral mache nan sant komèsyal la pito. Sa ap tou ban m chans pou m fè kèk komisyon.”

Pou anpeche panse nuizib:

- Asire w ke Plan Daksyon ou an rezonab, reyalizab, presi, epi kapab adapte.
- Gen bon tanperaman.
- Pran swen tèt ou: jere strès, dòmi ase, manje byen, epi rete aktif.
- Pa egzajere.
- Rete bòkote moun ki panse nan fason itil.
- Selebre epi rekonpanse pwogrè ou.





3 etap pou Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil

1. Idantifye panse nuizib ou yo. Ki panse nuizib ki jennen objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou?



2. Frennen yo. Gen sèten moun ki renmen imajine yon gwo siyal estòp wouj. Gen lòt ki renmen imajine son yon machin k ap peze byen di sou fren li, oswa mo “Estòp!” Kijan ou ka frennen panse nuizib ou yo?

3. Alapas, panse panse itil. Ak ki panse itil, ou ta kapab ranplase panse nuizib ou yo?



Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil

Men kèk fason pou ranplase panse nuizib avèk panse itil.

Kalite panse nuizib	Olye pou panse...	Di tèt ou ...
Tout oswa Anyen Ou wè ekstrèm yo sèlman. Ou pa wè anyen nan mitan.	Mwen pa kapab janm manje krèm glase ankò.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen ka manje krèm glase yon lè konsa. ■ Lè m ap manje krèm glase, mwen pral mezire li. Konsa, mwen pa pral manje twòp.
	Egzèsis raz.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen poko jwenn yon aktivite m renmen. ■ Mwen pral kontinye eseye nouvo aktivite jiskaske mwen jwenn yonn mwen renmen.
Chèche Pretèks Ou blame sitiyasyon, bagay, oswa lòt moun pou erè ou fè.	Li fè twò frèt/cho deyò a pou m al fè yon ti mache.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen pral abiye dapre tan an, epi mache kanmenm. ■ Mwen pral fè egzèsis andedan.
	Mwen pa ka atenn objektif manje mwen paske madanm mwen ap plede kwit bonbon.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen jwenn bonbon yo tante m. ■ Mwen pral mande madanm mwen pou li fè yon bagay ki bon pou sante alapas.
Filtraj Ou inyore bon panse epi ou konsantre sou move a.	Pa gen okenn lòt moun ki bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante m.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zanmi mwen Shelly bay sipò pou li. ■ Mwen pral mande plis sipò.
	Mwen pa te respekte rejim alimantè mwen ditou semèn sa a.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen respekte rejim alimantè mwen kat jou sou sèt jou yo. ■ Mwen gen yon plan pou fason pou rete sou bon wout alavni.
Move Panse Ou Kreye Oumenm Ou rele tèt ou yon move bagay.	Mwen sitèlman fèb.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen kapab monte eskalye kounye a san li pa difisil pou m respire. ■ Mwen pral fè yon tikras plis aktivite chak semèn.
	Mwen se pi move kizinye ki ta ka egziste.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pitit fi mwen te renmen manje sote nan grès mwen te fè yèswa. ■ Mwen pral kenbe aprann plis sou kuizin.



Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil

Kalite panse nuizib	Olye pou panse...	Di tèt ou ...
Konparezon Ou konpare tèt ou ak lòt moun epi ou jwenn tèt ou manke yon bagay.	Teo pèdi sitèlman plis pwa pase m.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aktivite pèdi pwa mwen an ralanti. ■ Mwen pral mande Teo kèk ti poul.
	Stella sitèlman pi fò pase m.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen ta renmen vin pi fò. ■ Mwen pral eseye sèvi ak yon bann elastik.
Panse Tristès ak Desten Ou sipoze sa ki pi mal la.	Mwen annik konnen mwen pral blese. Apresa, mwen pa pral kapab fè egzèsis.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen pral pran mezi pou mwen fè egzèsis san danje. ■ Si mwen blese tèt mwen, mwen pral jwenn yon fason diferan pou mwen fè aktivite fizik.
	Mwen annik konnen mwen pral gen dyabèt tip 2, piske toude paran m genyen li.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen konnen piplis bagay sou fason ou ka evite dyabèt tip 2 pase sa paran m te konnen. ■ Mwen pral fè tout sa m kapab pou evite dyabèt tip 2.



Gid Patisipan

Jwenn Sipò



Pwen santral Sesyon an

Lè w jwenn sipò pou mòdvi ki bon pou sante ou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

Fason ou kapab jwenn sipò nan men:

- Fanmi, znanmi ak kòlèg travay
- Gwoup, klas ak klüb
- Pwofesyonèl yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Di fanmi, zanmi, ak kòlèg travay sa w ap fè, epi poukisa w ap fè li. Apresa, di yo kijan pou ba w sipò pou efò ou yo.
- ✓ Tcheke nan bibliyotèk zòn ou an, sant lwazi, sant kominotè, oswa nan sant pou granmoun aje yo. Poze kesyon konsènan gwoup, kou, ak klüb ki bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante ou.



Istwa Jim

Jim gen risk pou fè dyabèt tip 2. Li te fè chanjman ki bon pou sante nan sa li manje ak abitud egzèsis fizik li yo. Men, li pa toujou jwenn sipò li bezwen an nan men fanmi, zanmi, ak kòlèg travay li yo.

Lakay li, timoun li yo ap plenyen ke yo pa jwenn manje yo pi renmen, tankou pizza ak krèm glase. Madanm li anbete poutèt tan Jim pase ap fè egzèsis, olye li rete ak fanmi an. Manman li ap plede di li ke li bon jan li ye a. Epi kèk nan kòlèg travay li yo toujou mete sirèt pou moun manje.

Jim mande fanmi, zanmi, ak kòlèg travay li yo sipò pou mòdvi ki bon pou sante li. Jodi a, timoun li yo (prèske) pa janm plenyen pou manje ki bon pou sante yo.

Madanm li pa anbete ankò poutèt Jim pase tan lwen fanmi an pou fè egzèsis. Menm ke, yo toude konn sòti pafwa pou y al danse. Epi tout fanmi an jwe foutbòl oswa lago apre dine.

Kounye a, manman Jim ap fè lwanj pou li poutèt li chanje mòdvi. L ap reflechi pou chanje mòdvi li tou. Epi kòlèg travay li yo sispann mete sirèt pou moun manje.

Epitou Jim antre nan yon kominote sante sou entènèt. Limenm ak lòt manm yo pataje konsèy epi yonn ankouraje lòt. Pou kounye a, yo ap fè konpetisyon pou wè kimoun ki ka adopte plis mezi chak semèn.





Kijan ou kapab jwenn Sipò

Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay

Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ou renmen ou epi yo vle ou an bòn sante. Yo gendwa pa konprann kisa w ap fè, oswa poukisa w ap fè li. Oswa yo gendwa pa konnen kijan pou yo bay sipò pou efò w ap fè yo. Se oumenm ki dwe di yo sa.

Men kèk fason pou fè fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ou bay sipò pou mòdvi ansante ou:

- Pataje enfòmasyon konsènan dyabèt tip 2 ak fason pou gen yon mòdvi ki bon pou sante.
- Di yo poukisa w ap eseye gen yon mòdvi ki bon pou sante.
- Mande yo jantiman pou sipòte efò w ap fè yo.
- Ba yo mizajou regilyèman sou pwogrè w ap fè yo.
- Etabli règ pou tout fanmi a.

Epitou ou ka envite yo pou:

- Yo aktif ansanm avèk ou
- Planifye epi fè acha ansanm avèk ou pou repa ki bon pou manje
- Pre manje epi manje manje ki pou pou sante ansanm avèk ou





Kijan ou kapab jwenn Sipò

Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay

Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ou gendwa pa konnen nan ki fason pou yo bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante ou an.

- Nan kolòn agoch la, ekri kèk fason yo anpeche mòdvi ki bon pou sante ou.
- Nan kolòn adwat la, ekri kijan ou pral jwenn sipò yo.

Fason Yo Jennen Mòdvi Ansante Mwen	Kijan Mwen Pral Jwenn Sipò Pa yo
Egzanp: Mari m achte tchips.	Egzanp: Mwen pral fè li sonje m ap eseye manje manje ki bon pou sante pou anpeche dyabèt tip 2. Mwen pral mande li pou sispann achte tchips, oswa kite yo nan travay li.



Kijan ou kapab jwenn Sipò

Gwoup, Kou, ak Klib

Men kèk gwoup, kou, ak klib ki kapab bay sipò pou mòdvi ansante ou, ak fason pou w jwenn yo.

Gwoup, Kou, ak Klib	Fason pou Jwenn Yo
<p>Gwoup</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kominote sante sou Entènèt ■ Gwoup sipò 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mande founisè swen sante a. ■ Tcheke ak bibliyotèk, sant divètisman lokal ou an, sant kominotè oswa sant pou senyò ou an. ■ Kontakte Asosyasyon Etazini pou Dyabèt: 800-DIABETES (800-342-2383).
<p>Kou ak Klib</p> <p><u>Manje yon fason ki bon pou sante</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kwit manje nan fason ki bon pou sante ■ Planifye repa nan fason ki bon pou sante <p><u>Egzèsis fizik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Basketball ■ Monte bisiklèt ■ Danse ■ Randone ■ Karate ■ Kouri ■ Foutbòl (Soccer) ■ Softball ■ Mache ■ Leve pwa 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kontakte gwoup kominotè yo. ■ Kontakte depatman sante lokal ou an. ■ Chèche jwenn afich nan kote ou fè espò (gym). ■ Chèche nan journal kominotè ou an. ■ Chèche nan Entènèt oswa nan anyè a. ■ Òganize pwòp gwoup pa w!

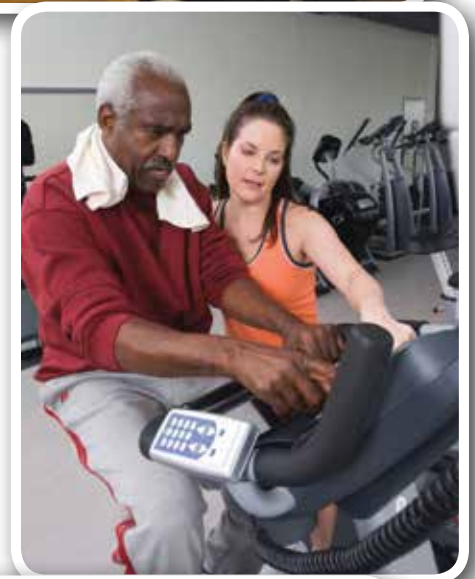


Kijan ou kapab jwenn Sipò

Pwofesyonèl

Men kèk pwofesyonèl ki ka bay sipò pou mòdvi ansante ou.

- **Andokrinològ** yo se doktè ki espesyalize nan dyabèt. Yo ka ede w ak pati medikal la nan dyabèt.
- **Antrenè mòdvi** yo ka ede w adopte epi kenbe abitud ki bon pou sante.
- **Nitrisyonis** ak **dyetetisyen** yo ka ede w ak aliman yo ak pwoblèm pou manje.
- **Famasyen** yo ka pale avèk ou sou efè medikaman yo.
- **Founisè swen prensipal ou** se moun pwobableman ki te di w ou gen risk pou dyabèt tip 2. Li ka ede w aprann fason pou anpeche maladi sa a epi refere w bay lòt pwofesyonèl.
- **Sikològ** ak **sikoterapet** yo ka ede w fè fas ak panse, santiman, ak konpòtman.
- **Terapis lwazi** yo ka ede w jere lavi toulejou w epi patisipe nan kominote w.
- **Travayè sosyal** yo ka bay konsèy epi mete w an kontak ak sèvis yo.
- **Fòmateur** ak **fizyolojis egzèsis** yo ka di w fason pou bouje kò w pou w kapab ansante.





Gid Patisipan

Manje Byen Lè Ou Lwen Lakay Ou

PREVENT2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



Pwen santral Sesyon an

Si w manje byen lèw lwen lakay ou, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kèk difikilte pou manje byen nan restoran ak evènman sosyal
- Fason pou planifye pou defi yo, ak fason pou fè fas ak yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Poze kesyon sou engredyan ak fason yo te prepare manje a.
- ✓ Pran yon ti goutte ki bon pou sante lakay ou anvan evènman sosyal yo. Sa ap ede w fè chwa ki bon pou sante.





Istwa José

Doktè José di José li gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk li dwe chanje fason li manje. Lakay li, chak jou, José pran yon dejene ak dine ki bon pou sante. Men, manje midi a se yon lòt istwa.

José se yon kontraktè konstriksyon. Pandan jounen an, li se toujou ap deplase yon chantye travay pou ale nan yon lòt. Li pran manje midi li nan yon gichè chofè fasfoud. Dòdinè li pran yon anmbègè, pòm detè fri, ak soda.

José renmen pase tan ansanm ak fanmi l. Men, li jwenn li difisil pou manje byen nan aktivite sa yo. Li gen pwoblèm pou jwenn chwa ki bon pou sante. Men manman li toujou ap fòse li manje empanada li prepare. Li pa vle fè li wont, kidonk li te pran yonn sèlman.

José decide fè chwa ki pi bon lè l ap manje lwen lakay li. L ap eseye pake lavèy yon manje midi ki bon pou sante. Si l ap achte manje midi, li kòmande yon sandwich kodenn ak yon sòs salad. Olye pou li bwè soda, kounye a li bwè dlo. José vin pi bon tou nan di manman li “Non, mèsi” pou anpanada li yo.





Manje Byen nan Restoran

Ou gen plis chans pou jwenn chwa ki bon pou sante nan:

- Kote ki gen yon bar pou salad
- Restoran pou chita manje
- Restoran vejetaryen

Ou gen mwens chans pou jwenn chwa ki bon pou sante nan:

- Bifè manje-toutotan-ou-kapab
- Restoran anmbègè yo
- Pifò restoran fasfoud yo
- Restoran pizta

Nan meni yo, chèche mo:

- Kwit nan fou (baked)
- Boukannen (broiled)
- Dayèt (diet)
- Griye (grilled)
- Healthy (bon pou sante)
- Lejè
- Tikras grès oswa san grès
- Kwit nan vapè
- Lwil vejetal
- Grenn antye oswa ble antye

Pou konnen si yon atik bon pou sante, mande:

- Kijan ou prepare sa?
- Ki engredyan ki nan sa?
- Nan ki kalite lwil ou kwit sa?

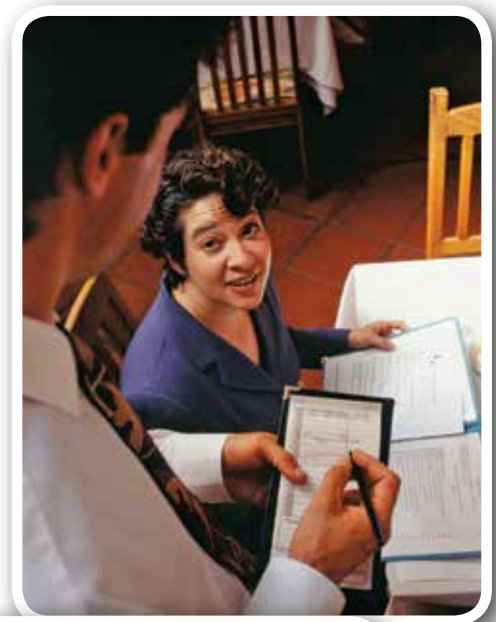




Manje Byen nan Restoran

Pou fè yon echanj ki bon pou sante, mande:

- Èske mwen ka jwenn sa kwit nan fou/vapè/boukannen/griye olye pou yo fri li?
- Èske mwen ka gen legim anlplis nan sandwich mwen alapas fwomaj?
- Èske mwen ka jwenn sòs salad/sòs/krèm si/bè a sou kote (dressing/sauce/gravy/sour cream/butter)?
- Èske mwen ka jwenn yon pòm detè alapas pòm detè fri?
- Èske mwen ka jwenn yon salad alapas salad chou nan mayonèz (coleslaw)?
- Èske sa ka kwit nan lwil vejetal olye suif kochon/bè?
- Èske mwen ka jwenn enpe fwi alapas desè?
- Èske w kapab retire grès la nan vyann lan anvan w kwit li?
- Èske w ka retire po a nan poul la anvan w kwit li?
- Èske mwen ka jwenn lèt ekreme ak kafe m alapas half-and-half?
- Èske mwen ka jwenn dlo ak sitwon alapas soda?



Pou asire w ou jwenn yon kantite ki bon pou sante, mande:

- Èske mwen kapab jwenn gwo sè ki pi piti a nan atik sa a?
- Èske mwen ka jwenn yon aperitif alapas pla prensipal la?
- Èske mwenmenm ak zanmi m ka pataje atik sa a?
- Èske mwen kapab jwenn yon bwat pou m ale ak manje lè ou pote manje mwen an? (Lèsa, ou ka mete mwatye nan manje a nan bwat la anvan ou kòmanse manje!)



Manje Byen nan Evènman Sosyal

Pou prepare pou evènman sosyal:

- Lakay ou, pran yon ti goute ki bon pou sante, konsa ou pa pral twò grangou. Sa ap ede w fè chwa ki bon pou sante nan evènman an.
- Pale moun ki fè envitasyon an apwopo plan manje ou. Di yo w ap manje nan fason sa a pou evite dyabèt tip 2. Mande yo sipò pou efò ou yo.
- Sijere kèk chwa ki bon pou sante.
- Mande si ou ka pote yon bagay ki bon pou sante.
- Pran abitud di, “Non, mèsi.”



Pou manje byen pandan evènman sosyal:

- Akòde tèt ou yon ti gatri.
- Poze kesyon sou engredyan yo ak fason yo te prepare pla yo.
- Manje pla ki bon pou sante ou pote a.
- Plen vant ou ak legim ki pa gen lanmidon ladan oswa yon soup abaz bouyon (broth).
- Kenbe yon vè dlo nan men ou.
- Mete limit nan alkòl.
- Di, “Non, mèsi.”
- Rete lwen bifè a.
- Pale lòt envite yo sou plan manje ou, ak poukisa w ap swiv li.





Gid Patisipan

Rete Motive pou Prevent T2



Pwen santral Sesyon an

Si w rete motive nan sis pwochen mwa yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a
- Pwochen etap nou yo
- Objektif ou pou sis pwochen mwa yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Eseye nouvo fason amizan pou manje byen epi fè aktivite fizik.
- ✓ Selebrev siksè ou yo.





Istwa Marie

Marie gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk, li decide manje byen epi fè aktivite fizik.

Marie travay di epi li respekte plan li a. Kòm rezilta, li atenn objektif pou li. Li atenn objektif aktivite fizik li tou.

Yon bagay ki dwòl, sito li fin atenn objektif li, Marie pa santi li gen menm motivasyon an. Li kòmanse glise fè bak tounen nan ansyen abitud li yo.

Marie decide pase alaksyon. Li reflechi nan ki distans li soti. Li fikse yon nouvo objektif pou pwa li. Epi li tounen pran angajman pou yon mòdvi ansante ankò. Li menm fè mari li vin rantre ladan.

Jodi a, Marie tounen santi li motive. Li gen pwojè viv yon lavi ki long e ansante.





Objektif ou pou sis Pwochen mwa yo

Objektif Aktivite

Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral fè 150 minit aktivite omwen chak semèn nan yon vitès modere oswa pi rapid.

Objektif Pwa

Mwen peze _____ liv.	
Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral:	
<input type="checkbox"/> Pèdi pwa	Mwen pral rive nan _____ liv.
<input type="checkbox"/> Konsève pwa mwen	Mwen pral rete nan _____ liv.



Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou rete motive. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen raz.	<input type="checkbox"/> Fikse nouvo objektif pou tèt ou. <input type="checkbox"/> Patisipe nan yon konpetisyon ant zanmi. <input type="checkbox"/> Eseye yon app fitnès. <input type="checkbox"/> Eseye resèt ak nouvo aktivite fizik. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis pandan w ap pale nan telefòn. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis pandan w ap gade televizyon oswa videyo. <input type="checkbox"/> Fè egzèsis ak yon zanmi ou oswa yon manm fanmi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Gwoup sa a rankontre mwen souvan pase jan li abitye fè.	<input type="checkbox"/> Jwenn lòt fason pou resevwa sipò. <input type="checkbox"/> Ale nan tout sesyon ki rete yo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pèdi anpil pwa oswa mwen rive nan objektif pwa mwen.	<input type="checkbox"/> Fè tèt ou sonje lòt benefis ki genyen nan manje byen ak fè aktivite fizik. <input type="checkbox"/> Fikse yon nouvo objektif pou pwa. <input type="checkbox"/> Fikse objektif lòt anplisde pèdi pwa.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen devye sou wout.	<input type="checkbox"/> Rete pozitif. <input type="checkbox"/> Swiv senk etap pou rezoud pwoblèm yo: 1. Dekri pwoblèm ou yo. 2. Jwenn posiblite. 3. Chwazi pi bon posiblite yo. 4. Fè yon plan daksyon. 5. Eseye li!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Aktivite pèdi pwa mwen an ralanti.	<input type="checkbox"/> Bati misk. <input type="checkbox"/> Boule plis kalori. <input type="checkbox"/> Absòbe mwens kalori. <input type="checkbox"/> Swiv kisa ou manje ak bwè. <input type="checkbox"/> Swiv aktivite ou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen fè mwens pwogrè pase sa mwen te prevwa.	<input type="checkbox"/> Selebre siksè ou yo. <input type="checkbox"/> Gade nan ki pwen ou rive. <input type="checkbox"/> Fè yon nouvo plan daksyon. <input type="checkbox"/> Asire ou w ap swiv nan bon fason.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Lè Ou Pa Reyisi Kontinye Pèdi Pwa



Pwen santral Sesyon an

Si w pran aksyon lè ou pa kontinye pèdi pwa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Rezon ki fè ou pa kapab kontinye pèdi pwa
- Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou.
- ✓ Fikse nouvo objektif ki koresponn ak pwa kò ki pi ba ou, si sa nesesè.
- ✓ Devlope misk.





Istwa Roxanne

Roxanne gen risk pou dyabèt tip 2. Objektif li se pèdi 22 liv. Kidonk, li kòmanse manje byen epi fè aktivite fizik.

Pandan sis premye semèn yo, Roxanne pèdi 12 liv. Sa fè yon mwayèn de 2 liv chak semèn. Men, li pèdi yon mwatye liv sèlman pandan setyèm semèn lan. Epi li pa pèdi ankenn pwa pandan wityèm semèn lan.

Anvan li te pèdi pwa, Roxanne te peze 168 liv. Li te bezwen 1,750 kalori pa jou pou rete nan menm pwa a.

Piske Roxanne peze 156 liv kounye a, li jis bezwen 1,650 kalori pa jou pou kenbe pwa li. Sa vle di kantite kalori li bezwen chak jou te bese de 100 kalori.

Piske kantite kalori Roxanne bezwen chak jou te chanje, li decide fikse nouvo objektif manje ak objektif egzèsis fizik. Li fè ti chanjman nan mòdvi pou fè yon diminisyon 100 kalori chak jou.

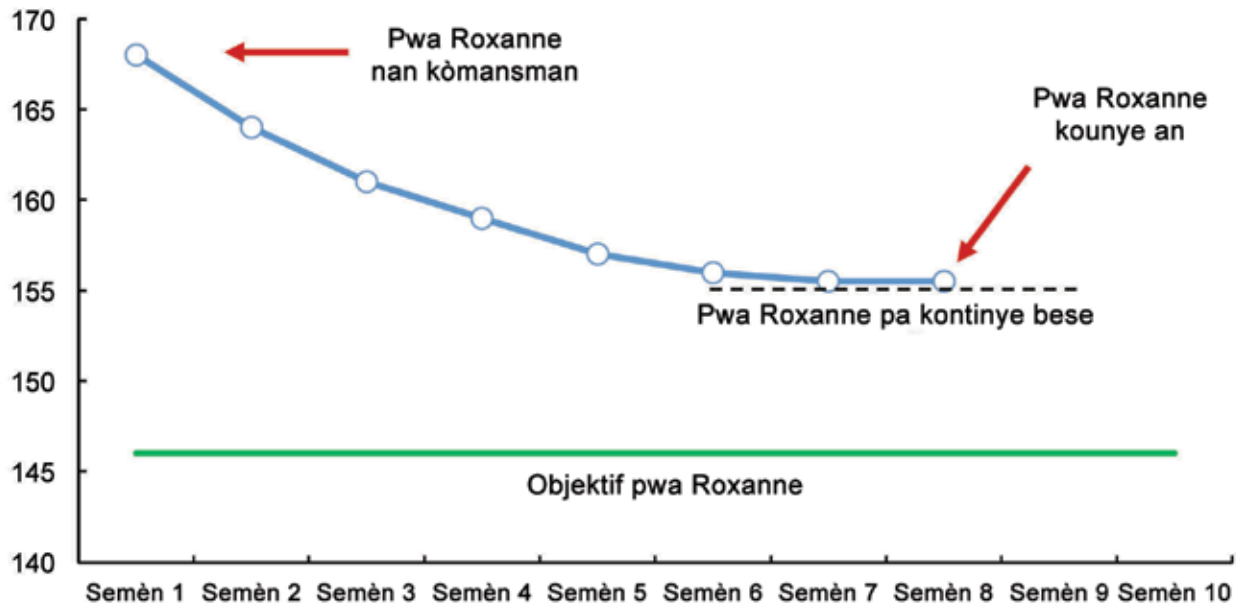
Alèkile, olye pou li bwè yon kafe 16 ons ak lèt antye nan manje maten, li bwè yon kafe 12 ons ak lèt ekreme. Anplis, li sèvi kounye a ak bann elastik pandan l ap gade televizyon. Sa boule kalori ak devlope misk.

Ti chanjman sa yo adisyone. Kounye a, Roxanne pèdi youn a de liv chak semèn.





Aktivite Pèdi Pwa Roxanne



Kalori Roxanne Bezwen Chak jou

Anvan Roxanne pèdi pwa:

Pwa: 168 liv

Kantite kalori li bezwen chak jou: 1,750 kalori

Kounye a:

Pwa: 156 liv

Kantite kalori li bezwen chak jou: 1,650 kalori

Chanjman nan kantite kalori li bezwen chak jou: -100



25 Ti goute ki gen mwenske 100 Kalori

1. 13 zanmann antye
2. 1 ti galèt avwàn
3. 2 kiwi mwayen
4. 3 gwo kiyè houmous
5. ½ tas yogout san grès
6. 1 tranç pen rezen
7. 1 pòm mwayen
8. 1 zoranj
9. 1 tas frèz
10. 1 baton fwomaj a efiloche (string cheese) ki gen tikras grès
11. 8 ti kawòt bebe ak yon gwo kiyè tranpèt
12. 1 mini mamit kola
13. 1 tas blouberi ak 2 gwo kiyè ganiti fwete (whipped topping)
14. 1 blòk chokola nwa, oswa twa kare
15. ½ fig jele tranpe nan de kare chokola nwa fonn
16. 1 tas sereyal avwàn
17. ½ tas grenn tounesòl
18. 20 pistach
19. 1 latte ak lèt ekreme
20. 6 tas pòpkòn maykwovev
21. 1 ti smoothie blouberi san grès
22. 1 tas soup tomat
23. 10 tchips pita kwit nan fou ak ¼ tas salsa
24. ½ pòm (tranche) ak 1 ti kiyè manba natirèl
25. 1 ti zaboka tranche





Fason pou Absòbe Mwens Kalori

Men kèk fason pou absòbe mwens kalori.
Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Itilize mwens grès

Pou anpeche manje a kole, sèvi ak:

- Spre pou kwit manje
- Istansil kuizin ki pa kolan
- Dlo oswa bouyon

Pou ranplase bè ak lwil nan pwodui ki kwit nan fou, sèvi ak:

- Legim oswa fwi moulen, san ajoute sik
- Yogout òdinè san grès
- Ji fwi oswa legim ki pa gen sik

Ranplase sòs ki gen grès ak:

- Sòs pike
- Houmous
- Ji sitwon
- Sòs tikras grès
- Sòs salad ki gen tikras grès
- Moutad
- Yogout òdinè san grès
- Salsa
- Vinèg





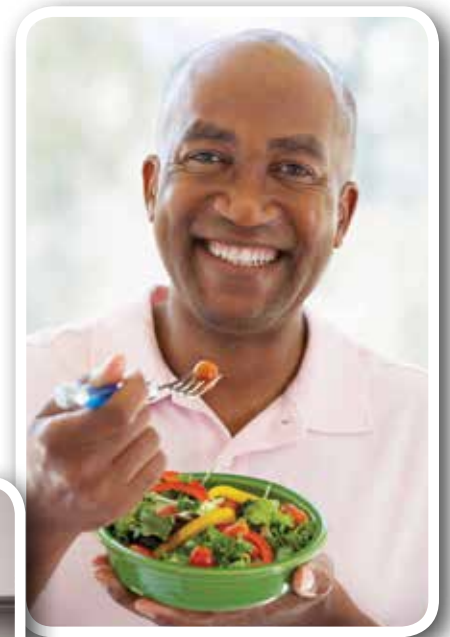
Fason pou Absòbe Mwens Kalori

Ranplase bwason sikre ak:

- Lèt soya ki gen tikras grès
- Smoothie ki fèt ak yogout òdinè san grès, lèt ekreme, ak fwi jele
- Dlo gazez ak yon ti kras ji fwi 100%
- Te oswa kafe san krèm ni sik
- Ji legim san sik ajoute
- Dlo ak sitwon, sitwon vèt, oswa mant

Kontwole gwosè pòsyon

- Pa sote manje.
- Mezire manje.
- Siveye gwosè pòsyon.
- Planifye ti goute ak repa ou.
- Kòmanse ak legim ki pa gen lanmidon oswa yon soup abaz bouyon.
- Sèvi ak ti asyèt.





Fason pou Boule 100 Kalori

Chak nan aktivite sa yo boule omwen 100 kalori.
Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

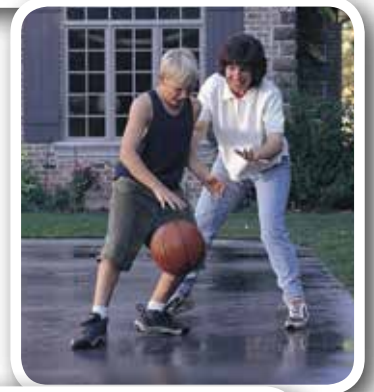
Travay Òdinè nan Kay

- Fè jaden pandan 30 a 45 minit.
- Rakle fèy pandan 30 minit.
- Pele nèj pandan 15 minit.
- Lave ak waks yon machin pandan 45 a 60 minit.
- Lave fenèt oswa atè kay pandan 45 a 60 minit.

Espò

- Monte bisiklèt sou yon distans 5 mil pandan 30 minit (6 minit/mil).
- Danse vit pandan 30 minit.
- Fè jimnastik nan dlo pandan 30 minit.
- Sote kòd pandan 15 minit.
- Jwe baskètbòl pandan 15 a 20 minit.
- Jwe foutbòl kontak (touch football) pandan 45 minit.
- Jwe volebòl pandan 45 a 60 minit.
- Pouse yon pousèt nan distans 1.5 mil nan 30 minit (20 minit/mil).
- Kouri 1.5 mil nan 15 minit (10 minit/mil).
- Choute nan panye baskètbòl pandan 30 minit.
- Naje pandan 20 minit.
- Mache 1.75 mil nan 35 minit (20 minit/mil).
- Woule chèz woulant ou poukont ou pandan 30 a 40 minit.

Sous: National Heart, Lung, and Blood Institute (Enstiti nasyonal kè, poumon, ak san)





Gid Patisipan

Pran yon ti Repo pou fè Egzèsis fizik



Pwen santral Sesyon an

Lè w ap pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Rapò ki genyen ant rete chita san bouje epi dyabèt tip 2
- Kèk difikilte pou pran repo pou fè egzèsis fizik ak fason pou fè fas ak yo.

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Swiv konbyen tan ou rete chita san bouje chak jou.
- ✓ Eseye pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik.



Istwa Terry

Terry gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè l mande li aktif pandan 150 minit pa semèn omwen, nan yon vitès modere oswa pi rapid. Apre yon sèten tan, li atenn objektif la.

Lèsan doktè Terry mande pou li kòmanse swiv tan rete chita san bouje. Men sa li jwenn.

Nan maten, Terry chita pandan li nan tren pou l al travay. Li pase pifò jounen travay la chita nan biwo li, ap sèvi avèk òdinatè. Pafwa li pale nan telefòn oswa li gen yon reyinyon—toujou chita. Li manje manje midi li atab nan sal anplwaye yo. Apre travay, li pran tren pou ale lakay li. Pita nan aswè, li gade televizyon.

Lè Terry adisyone tout tan sa, sa li aprann nan etone li. Sanble li rete chita san bouje pandan 12 èdtan apeprè sou 16 èdtan je li klè. Konsa, menmsi li fè 150 minit aktivite fizik li yo nan yon semèn, Terry pase pakèt tan anpil rete chita san bouje.

Terry decide pase alaksyon. Alèkile, li toujou fè 150 minit aktivite fizik li yo chak semèn. Men, li te pase mwens tan chita tou. Li sèvi ak yon app nan telefòn li pou fè li sonje pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik. Li kanpe pandan moso trajè li nan tren. Nan travay, li mache anndan biwo li lè l ap pale nan telefòn, epi li sèvi ak yon balon egzèsis sou konpitè. Terry santi l pi byen pase tout tan.





Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou Fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
<p>Mwen pa gen tan pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p>	<p>Pandan w an deplasman:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ale nan chak arè pou repo yo lè w ap kondi. <input type="checkbox"/> Si w se pasaje, rete aktif pandan w ap vwayaje. Souleve janm yo, sèvi ak yon bann elastik, oswa kontrakte misk ou. <input type="checkbox"/> Kanpe anndan bis oswa nan tren. <p>Pandan w ap gade televizyon oswa videyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Danse. <input type="checkbox"/> Fè pouchòp sou miray. <input type="checkbox"/> Leve pwa, oswa itilize bann elastik. <input type="checkbox"/> Mache oswa djògin anplas. <input type="checkbox"/> Monte yon bisiklèt egzèsis. <input type="checkbox"/> Mache pandan reklam yo. <p>Lè w sou konpitè:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chita sou yon balon egzèsis. <input type="checkbox"/> Kanpe. Asire w konpitè a nan yon wotè ki konfòtab. 	<p>Pandan w an deplasman:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>Pandan w ap gade televizyon oswa videyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>Lè w sou konpitè:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
<p>Mwen pa gen tan pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p>	<p>Pandan w ap pale nan telefòn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè pa sou kote. <input type="checkbox"/> Mache anplas. <input type="checkbox"/> Pwonmnen. <p>Nan travay (si ou gen yon travay biwo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mande kòlèg travay ou yo pou fè reyinyon kanpe. <input type="checkbox"/> Pran eskalye olye pou pran asansè. <input type="checkbox"/> Pale ak kòlèg travay yo fas-a-fas, olye pou voye imèl ba yo. <input type="checkbox"/> Sèvi ak aparèy fotokopi ki sou lòt bò nan bilding lan. 	<p>Pandan w ap pale nan telefòn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>Nan travay (si ou gen yon travay biwo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Mwen bliye pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mande zanmi oswa fanmi w pou fè w sonje. <input type="checkbox"/> Mete yon nòt nan yon kote ou ka wè li. <input type="checkbox"/> Mete yon alam. <input type="checkbox"/> Sèvi ak yon app nan telefòn oswa sou konpitè ki pou fè w sonje. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Kontinye Fè Aktivite pou Evite Dyabèt Tip 2



Pwen santral Sesyon an

Si w kontinye fè aktivite pandan anpil tan, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

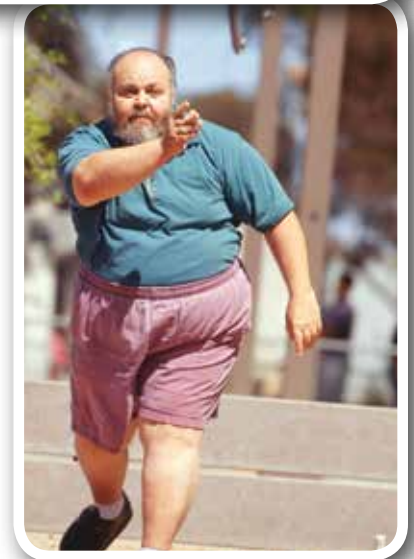
- Kèk benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik
- Kèk difikilte pou rete aktif ak fason pou fè fas ak yo
- Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Konnen “poukisa” objektif ou yo. Fè tèt ou sonje chak jou poukisa ou vle kontinye fè aktivite fizik. Mande zanmi ak fanmi pou fè ou sonje tou.
- ✓ Rekonpanse tèt ou. Bay tèt ou ti rekonpans, ki pa manje, poutèt ou atenn objektif egzèsis fizik ou yo. Mande fanmi ak zanmi pou ba w sipò.





Istwa Teo

Teo gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè Teo mande pou li pèdi 20 liv ak pran objektif 150 minit aktivite fizik omwen chak semèn.

Avèk anpil travay di, Teo rive nan objektif pwa ak aktivite fizik li. Sik nan san li nòmal kounye a. Epi doktè li di li pa gen risk ankò pou dyabèt tip 2.

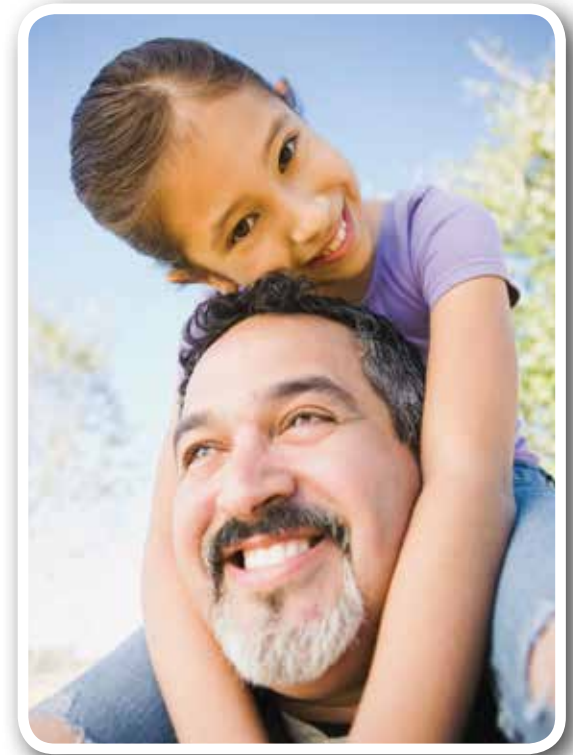
Men, apre yon sèten tan, orè Teo nan vin pi chaje. Madanm li kòmanse ale nan kou leswa. Kidonk, li te responsab kèk nan travay nan kay la madanm lan te konn abitye fè.

Alèkile, Teo al fè komisyon pandan repo manje midi li. Kòm rezilta, li pa gen tan ankò pou mache pandan manje midi.

Li difisil pou Teo jwenn tan pou fè aktivite fizik. Anplis, li te fin atenn objektif li nan pèdi pwa, kidonk li santi li mwens motive. Abitid aktivite fizik li ap vin pi mal.

Teo deside pase alaksyon. Li fè aktivite ak timoun li yo. Li bay tèt li ti rekonpans, ki pa manje, poutèt li atenn objektif egzèsis fizik li. Epi li mande timoun yo pou bay plis koutmen nan travay chak jou yo, konsa li gen plis tan pou fè aktivite fizik.

Jodi a, abitid egzèsis fizik Teo retounen sou bon wout. Li planifye rete aktif alontèm. Li vle an bòn sante. Anplis, li renmen fason li santi li lè li aktif.





Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou rete aktif alontèm. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou Fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen santi mwen gen mwens motivasyon.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Konnen “poukisa” ou. Fè tèt ou sonje chak jou poukisa ou vle kontinye fè aktivite fizik. Mande fanmi ak zanmi pou fè w sonje. <input type="checkbox"/> Planifye alavans. Fè aktivite fizik vin yon pati regilye nan orè ou. Mete li nan kalandriye w. <input type="checkbox"/> Pran angajman pou w anfòm fizikman. Fè egzèsis ak yon manm fanmi oswa yon zanmi. Pran yon klas egzèsis. Antre nan yon gwoup pou mache. <input type="checkbox"/> Fè li amizan. Kontinye eseye nouvo fason pou w aktif jiskaske ou jwenn kèk ou renmen. Gade videyo oswa koute mizik pandan w ap fè egzèsis. Eseye yon app fitnès. <input type="checkbox"/> Bay tèt ou defi. Fikse nouvo objektif egzèsis fizik pou tèt ou. Oswa fè konpetisyon ak yon zanmi. <input type="checkbox"/> Rekonpanse tèt ou. Bay tèt ou ti rekonpans, ki pa manje, poutèt ou atenn objektif egzèsis fizik ou yo. Mande fanmi ak zanmi pou ba w sipò. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
<p>Mwen gen mwens tan akòz chanjman nan lavi mwen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè egzèsis pandan w ap fè lòt travay. Deplase rapid pandan w ap bale atè a, koupe gazon, fè acha, oswa pwonmnen chen ou. <input type="checkbox"/> Fè tan ekran vin tounen tan aktivite. Leve pwa, monte yon bisiklèt egzèsis, oswa mache anplas pandan w ap gade televizyon oswa videyo. <input type="checkbox"/> Kenbe kontak. Al fè yon ti mache ak yon zanmi. Pale nan telefòn pandan w ap mache. <input type="checkbox"/> Lè w prale yon kote, mache. Monte bisiklèt pou w al travay. Pake yon kote byen lwen nan pakin nan. Pran eskalye olye pou pran asansè. Desann bis yon arè anvan arè pa w lan. <input type="checkbox"/> Divize ak konkeri. Divize 150 minit ou yo an moso 10 minit. <input type="checkbox"/> Mande èd. Mande manm fanmi yo pou bay plis koutmen nan travay chak jou yo, konsa ou gen plis tan pou fè aktivite fizik. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Mwen gen mwens lajan akòz chanjman nan lavi mwen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fè aktivite gratis tankou mache, danse, ak mache anplas. <input type="checkbox"/> Achte rad egzèsis fizik ak founiti ki nan likidasyon. <input type="checkbox"/> Chèche klas egzèsis fizik gratis nan sant kominotè a. <input type="checkbox"/> Chèche videyo egzèsis fizik sou entènèt ak nan bibliyotèk la. <input type="checkbox"/> Poze kesyon nan sant jimnastik la sou frè dapre bezwen. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Tan an fè li difisil pou mache deyò.	<input type="checkbox"/> Abiye dapre tan an. <input type="checkbox"/> Mache nan yon sant komèsyal. <input type="checkbox"/> Eseye yon lòt fason pou ou aktif, tankou naje.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen blese.	<input type="checkbox"/> Mande pwofesyonèl swen sante ou kijan pou ou trete blese a. Pa egzanzp, ou ka bezwen repoze zòn nan ak mete glas sou li. <input type="checkbox"/> Jwenn yon lòt fason pou ou aktif. Pa egzanzp, si pye w fè w mal, ou ka toujou anmezi pou w naje. <input type="checkbox"/> Sèvi ak atèl ak sipò, si sa nesesè. <input type="checkbox"/> Fè plis aktivite fizik apre yon sèten tan.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



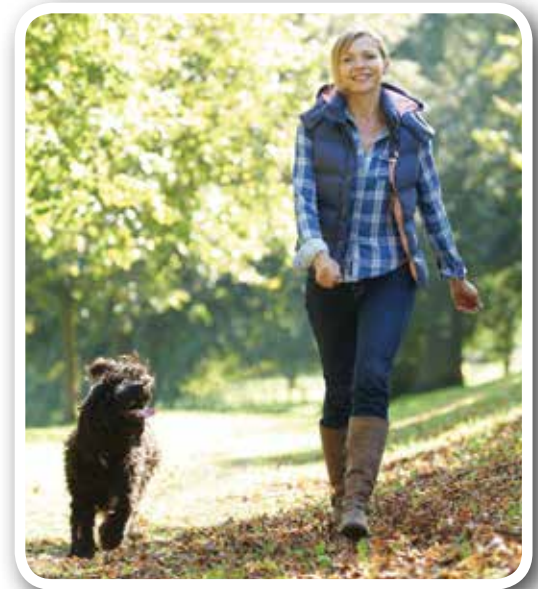


Fason Mwen Pral Rete Aktif

Poukisa ou dwe rete aktif lontan?

Kisa ki ta ka rann li difisil pou oumenm pou w rete aktif lontan?

Kijan ou pral fè fas ak difikilte sa yo?





Konsèy pou Rete Aktif Chak Jou

Ti etap ka ede w rete aktif chak jou. Fè yon tchèk bòkote lide ou vle eseye yo. Apresa eseye yo. Gade kijan li mache.

Mache Lè Ou Kapab

- Nan travay, detire kò w epi bouje chak 30 minit.
- Desann otobis la yon arè anvan arè pa w lan epi mache.
- Ale fè yon mache demi èdtan olye ou gade televizyon.
- Monte ti mòn olye pou kontoune yo.
- Fè yon mache samdi maten vin tounen yon abitud.
- Pake pi lwen magazen an epi mache.
- Ranplase kondi le dimanch ak mache le dimanch.
- Fè yon mache apre dine.
- Fè yon mache pandan repo travay ou.
- Monte eskalye olye li pran eskalye mekanik oubyen asansè.
- Al fè pwomnad ki pi long ak chen ou.
- Mache rapid nan sant komèsyal la.
- Mache pou w al nan magazen an.
- Mache pou mennen pitit ou lekòl la.





Konsèy pou Rete Aktif Chak Jou

Bouje Plis Lakay ou

- Ranje bagay nan kay ou.
- Koupe gazon ak yon tondez ou dwe pouse.
- Pentire kay ou.
- Pase rato nan gazon ou.
- Pele nèj.
- Bale, pase mòp, oswa vakyòm atè kay ou.
- Lave machin ou alamen.



Viv yon Fason ki Aktif

- Evite aparèy ki fè travay pou ou, tankou mixè elektrik.
- Chwazi aktivite ou renmen epi ki adapte ak lavi chak jou ou.
- Mete mizik pou danse—poukont ou, oswa avèk yon lòt moun.
- Bay tèt ou yon ti rekonpans, ki pa manje, poutèt ou atenn objektif egzèsis fizik ou yo.
- Si w ale nan aktivite espò ak timoun yo, mache ozalantou olye pou ou rete chita san bouje.
- Antre nan yon gwoup pou mache oswa pou fè pwomnad long apye.
- Leve pwa, oswa itilize bann elastik pandan w ap gade televizyon oswa videyo.
- Mache anplas pandan w ap gade televizyon.
- Jwe lago, Frisbee, oswa foutbòl ak pitit ou oswa pitit pitit ou.
- Eseye nouvo aktivite fizik.
- Sèvi ak yon app fitnès pou telefòn ou oswa konpitè.
- Sèvi ak yon videyo egzèsis fizik.





Gid Patisipan

Rete Aktif Lè Ou Lwen Lakay Ou



Pwen santral Sesyon an

Si w rete aktif lè ou lwen lakay ou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kèk difikilte pou rete aktif lè ou lwen lakay ou ak fason pou fè fas ak yo.

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Si w se pasaje, souleve janm ou pandan w ap vwayaje.
- ✓ Fè aktivite nan fason ki pa bezwen ekipman pou egzèsis (mache, mache anplas, dans, fè pouchòp sou miray, monte eskalye, oswa itilize yon app fitnès).
- ✓ Admire bèl bagay pandan w aktif (mache, bisiklèt, pwomnad long, ski, naje, oswa pedale).





Istwa Sherry

Sherry gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk l al fè ti mache ak vwazin li chak maten. Li monte yon bisiklèt egzèsis tou apre dine. Li atenn objektif li pou fè aktivite pandan 150 minit omwen chak semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid.

Sherry ak mari li gen pwojè al vizite kèk vye zanmi pandan wikenn Memorial Day. Pou kondi sèlman, sa mande sis èdtan pou rive kay zanmi yo, ki vle di anpil chita. Epi lè li rive la, Sherry pa pral kapab al mache ak vwazin li, ni monte bisiklèt egzèsis li a. Li enkyete li pa pral atenn objektif egzèsis fizik li pou semèn sa a.

Sherry jwenn fason pou li rete aktif pandan l ap kondi a. Limenm ak mari l rezève tan pou yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik. Yo detire kò yo, epi pwonmnen nan chak arè.

Sherry di zanmi li yo ke l ap fè aktivite pou evite dyabèt tip 2. Li envite yo patisipe avèk li.

Sherry ak zanmi li Ann al fè yon ti mache chak jou. Se yon bon fason pou vin konnen zòn nan.

Ann sijere yo fè yon ti soti nan kannòt. Sherry pa te janm monte kannòt anvansa, men li fè yon ti eseye. Epi li fou pou li!

Sherry pa gen okenn pwoblèm pou atenn objektif egzèsis fizik li semèn sa a. Li kontan konnen li ka rete aktif lwen lakay li.

Kisa ki rann li difisil pou oumenm pou w rete aktif lè w lwen lakay ou?





Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou rete aktif lè ou lwen lakay ou. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou Fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen twò okipe ap admire bèl bagay.	<input type="checkbox"/> Admire bèl bagay yo pandan w ann aktivite (mache, bisiklèt, pwomnad long, ski, naje, oswa pedale).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pral vizite zanmi oswa fanmi.	<input type="checkbox"/> Di yo w ap fè aktivite pou evite dyabèt tip 2. <input type="checkbox"/> Chèche aktivite yo ka fè ansanm avèk ou. Envite yo patisipe avèk ou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen gen pou fè yon vwayaj long, ki vle di anpil tan chita.	<input type="checkbox"/> Si w se pasaje, souleve janm ou pandan w ap vwayaje. <input type="checkbox"/> Pran tren. W ap kapab mache yon tikras. <input type="checkbox"/> Si w ap vwayaje nan machin, rezève tan pou yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen pa konnen zòn nan, kidonk mwen pa konnen kikote pou m al mache.	<input type="checkbox"/> Sèvi ak mache kòm yon chans pou w konnen zòn nan. <input type="checkbox"/> Achte yon kat epi al vizite. <input type="checkbox"/> Mande moun zòn nan kikote pou w al mache. <input type="checkbox"/> Jwenn lide sou kat ak wout sou konpitè w. <input type="checkbox"/> Mete yon app kat sou smatfòn ou. <input type="checkbox"/> Mache anndan sant komèsyal zòn nan.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa ka sèvi ak sant m konn fè egzèsis fizik oswa ekipman lakay mwen.	<input type="checkbox"/> Chèche konnen si gen yon sant nan zòn nan pou fè egzèsis ke ou ka itilize. <input type="checkbox"/> Rete nan yon otèl ki gen yon sant pou fè egzèsis oswa pisin. <input type="checkbox"/> Mache ak yon bann elastik. <input type="checkbox"/> Lwe yon bisiklèt. <input type="checkbox"/> Fè aktivite nan fason ki pa bezwen ekipman pou egzèsis (mache, mache anplas, dans, fè pouchòp sou miray, monte eskalye, oswa itilize yon app fitnès).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Konpayèl egzèsis fizik mwen pa ansanm avè m.	<input type="checkbox"/> Mande yon lòt moun fè aktivite ansanm ak ou. <input type="checkbox"/> Fè aktivite poukont ou. <input type="checkbox"/> Patisipe nan yon gwoup egzèsis fizik sou entènèt. <input type="checkbox"/> Kontakte konpayèl egzèsis fizik ou an pou sipò.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Gid Patisipan

Plis Enfòmasyon Sou Dyabèt Tip 2



Pwen santral Sesyon an

Pou evite oswa pou retade dyabèt tip 2, ou te fè anpil efò pou w pèdi pwa epi vin aktif.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2
- Fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2
- Fason pou jere dyabèt tip 2

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Enfòmasyon sou dyabèt tip 2:

- ✓ Pifò moun ki gen dyabèt tip 2 tcheke sik nan san yo poukont yo chak jou oswa chak semèn. Epi yo swiv rezilta yo.
- ✓ Anpil moun ki gen dyabèt tip 2 pran medikaman pou jere sik nan san yo.
- ✓ Moun ki gen dyabèt tip 2 fè anpil analiz laboratwa.



Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2

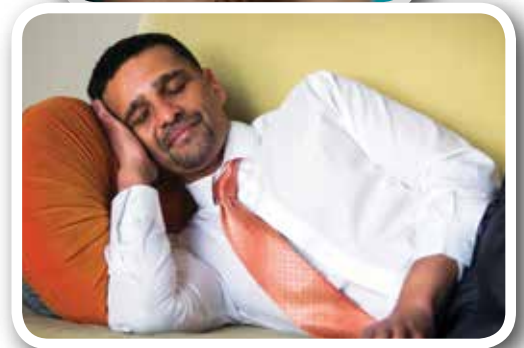
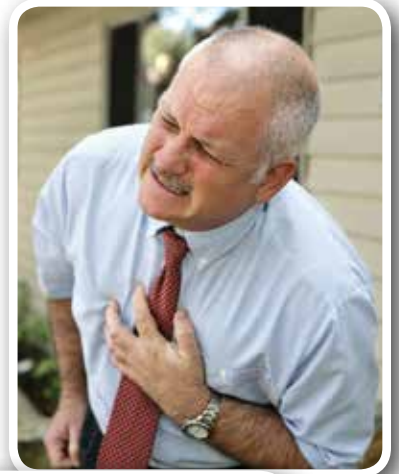
Kò moun ki gen dyabèt tip 2 pa fè ensilin oswa kò yo pa itilize ensilin byen. Konsa, sik anpile nan san yo olye pou li ale nan selil yo. Sa vle di selil yo pa jwenn ase enèji. Apre yon sèten tan, sik nan san ki wo a kapab lakòz anpil pwoblèm sante.

Dyabèt tip 2 ka lakòz domaj nan:

- Kè ak veso sangen ou, sa ki ka lakòz kriz kadyak ak konjesyon serebral
- Nè ou yo
- Ren ou, sa ki ka mennen nan defayans ren
- Je ou, ki kapab lakòz w avèg
- Pye, sa ki ka lakòz yo koupe pye ou
- Jansiv
- Po

Ou gen plis chans pou w gen dyabèt tip 2 si ou:

- Ou gen twòp pwa (twò gwo oswa obèz)
- Pase anpil tan chita oswa kouche
- Gen yon paran oswa frè ak sè ki gen dyabèt tip 2
- Afriken Ameriken, Ispanik, Endyen Ameriken, oswa Azyatik Ameriken
- Gen 45 lane oswa plis. Se gendwa paske moun gen tandans vin mwens aktif epi pran pwa amezi y ap vyeyi. Men, dyabèt tip 2 ap ogmante nan pami jenn moun tou.
- Te gen dyabèt pandan ou te ansent (dyabèt jèstasyonèl)





Istwa Mike ak Henry

Mike gen risk pou dyabèt tip 2. Pou eseye evite oswa retade li, li mennen yon mòdvi ki bon pou sante.

Henry, ki papa Mike, gen dyabèt tip 2. Objektif li se kenbe sik nan san li nan yon nivo ki bon pou sante.

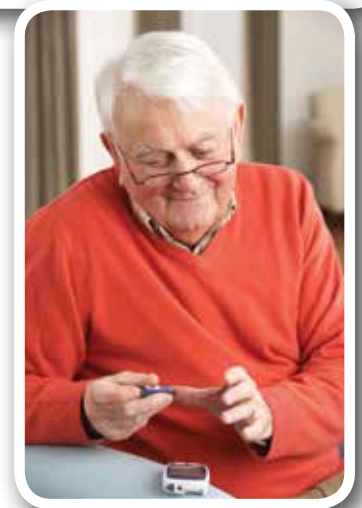
Mike ak Henry gen objektif ki trè sanble pou manje ak pou fè egzèsis. Yo toude ap eseye rive nan yon pwa ki bon pou sante epi konsève pwa sa. Epi yo toude swiv manje yo ak aktivite yo.

Men diferans ki gen ak Mike, Henry tcheke sik nan san li poukont li chak jou. Epi li swiv rezilta yo. Epiou Henry pran grenn pou jere sik nan san li.

Mike ak Henry, yo toude siveye sante yo. Men, Henry al konsilte kay pwofesyonèl swen sante li pi souvan. Li fè plis analiz laboratwa tou. Anplis de tcheke sik nan san li, li gen pou kontwòle tansyon li, kolestewòl, ren, je, ak pye li regilyèman.

Mike te pèdi pwa. Epi dènye rezilta sik nan san li nòmal. Founisè swen li di li sou bon wout pou evite oswa retade dyabèt tip 2.

Dènye rezilta sik nan san Henry nòmal tou. Founisè swen li di, li bon dèske li kenbe sik nan san li nan yon nivo ki bon pou sante.





Viv Avèk Dyabèt Tip 2

Kijan lavi ou t ap chanje si w ta gen dyabèt tip 2?

Kisa ou pral fè pou evite li?





Gid Patisipan

Plis Enfòmasyon Sou Idrat kabòn



Pwen santral Sesyon an

Lè w konprann idrat kabòn yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2
- Kalite idrat kabòn
- Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante
- Fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje



Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Olye pou chwazi diri blan, eseye diri òj oswa diri mawon (barley, brown).
- ✓ Olye pou chwazi tat pòm, eseye konpòt pòm ak kannèl.



Kalite Idrat kabòn

Gen twa kalite prensipal idrat kabòn:

1. Amidon
2. Sik
3. Fib

1. Manje ki gen lanmidon gen ladan:

- Legim ki gen lanmidon yo
- Pwa, peti pwa, ak lantiy
- Manje abaz grenn

Legim ki gen lanmidon yo gen ladan:

- Mayi
- Pwa vèt
- Panè (Parsnips)
- Bannann
- Pòm detè
- Joumou livè (winter squash)
- Yanm

Pwa, peti pwa, ak lantiy gen ladan:

- Pwa nwa, pinto, ak pwa wouj
- Pwa zye nwa (Black-eyed peas)
- Pwa garbanzo (chick peas)
- Lantiy wouj, mawon, ak nwa
- Pwa kase (split peas)





Kalite Idrat kabòn

Manje grenn yo gen ladan:

- Grenn antye
- Grenn rafine

Manje grenn antye gen ladan:

- Òj (barley)
- Pen ak lòt pwodui kwit nan fou ki fèt ak 100% farin ble antye
- Diri bren ak diri sovaj
- Avwàn ak farin avwàn
- 100% sereyal grenn antye
- Pasta ki fèt ak 100% farin ble antye
- Pòpkòn
- Tòtiya ki fèt ak 100% farin ble antye oswa 100% farin mayi

Manje grenn rafine yo gen ladan:

- Pen ak lòt pwodui kwit nan fou ki fèt ak farin blan
- Pasta ki fèt ak farin blan
- Diri blan

Chwazi grenn antye

Grenn antye gen fib, vitamin, mineral, ak lanmidon.

Grenn rafine jis gen lanmidon.





Kalite Idrat kabòn

2. Sik yo gen ladan:

- Sik fwi (friktoz)
- Sik lèt (laktoz)
- Sik an poud blan, wouj
- Siwo mayi (Corn Syrup)
- Siwo erab
- Siwo myèl
- Melas (Molasses)

3. Manje ki gen anpil fib gen ladan:

- Pwa, peti pwa, ak lantiy
- Legim ak fwi—sitou sa yo ki gen po oswa grenn ke ou manje
- Nwa, tankou pistach, nwazèt, ak zanmann
- Manje grenn antye

Mete limit nan nwa

Yo gen anpil kalori.



Mete limit nan sik

Nan twa kalite idrat kabòn yo, sik lakòz pi gwo ogmantasyon sik nan san ou.

Manje ase fib

Fib pase nan kò ou san ou pa dijere li. Kidonk yo fè vant ou plen san yo pa ajoute kalori. Li kapab bese tou sik ak kolestewòl nan san ou.

Eseye pran 25 a 30 gram fib chak jou. Tcheke etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon yo pou wè ki kantite fib ki gen nan yon atik.

Anpil nan nou pa pran ase fib. Si ou bezwen ogmante konsomasyon fib ou, ogmante li dousman, ofiramezi. Apresa, bwè anpil dlo. Sa ap ede anpeche boulvèsman lestomak.

Li pi bon pou pran fib nan manje, olye pou pran l nan yon sipleman. Se paske manje gen anpil eleman nitritif apa fib, tankou vitamin ak mineral.



Istwa Desmond

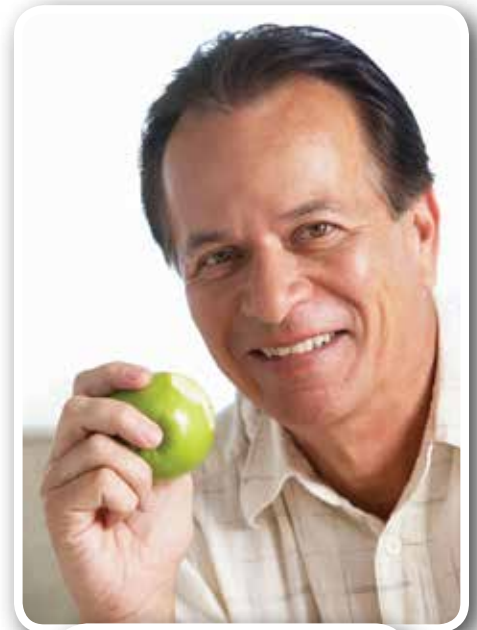
Desmond gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè li di li toutotan li pran plis idrat kabòn, se toutotan sik pral pi wo nan san li. Kidonk, li ankouraje Desmond abòde idrat kabòn yo yon fason ki bon pou sante.

Doktè Desmond di, “Eseye diminye sou idrat kabòn”. “Epi lè w ap manje idrat kabòn, chwazi sa ki bon pou sante yo.”

Desmond deside ranplase:

- Sirèt ak gato avèk fwi, tankou pòm, zoranj, ak bè wouj
- Pòm detè ak mayi avèk legim ki pa gen lanmidon, tankou bwokoli, pwavwon, ak kawòt
- Pen blan avèk pen 100% ble antye
- Diri blan avèk diri mawon

Sèjousi, Desmond adopte yon metòd ki bon pou sante pou idrat kabòn. Li sèvi ak etikèt manje yo pou jwenn atik ki bon pou sante pou atenn objektif li pou idrat kabòn. Li rete aktif tou. Kòm rezilta, sik nan san Desmond pi ba.





Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante

Eseye adopte yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante. Men kòman:

Prepare Plat Ou

Idrat kabòn ta dwe fè yon ka nan sa ou manje.

Chwazi idrat kabòn ak anpil sajès

Lè ou manje idrat kabòn, chwazi sa yo ki:

- ✓ Gen tikras kalori, grès, ak sik
- ✓ Gen anpil fib ak dlo
- ✓ Gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin

Fè echanj ki bon pou sante

Eseye ide sa yo.

Olye ...	Eseye ...
Bwason sikre tankou soda regilye, te glase avèk sik, fwi ponch, ak bwason espò	Dlo, dlo gazez, oswa te glase òdinè
Ji	Fwi antye
Pòm detè blan	Patat dous
Pen ki fèt ak farin rafine	Pen ki fèt ak 100% farin ble antye
Diri blan	Diri bren oswa òj
Sereyal ki fèt ak grenn rafine	Sereyal ki fèt ak grenn antye, oswa farin awwàn
Yogout gra ki fèt ak sik	Yogout òdinè san grès, ak bè
Tat pòm	Konpòt pòm ak kannèl
Ba chokola	Chokola cho ki fèt ak lèt ekreme, poud kakawo, ak enpe sik



Idrat kabòn dapre chif yo

Li etikèt manje

Lekti etikèt manje tankou sa ki anba la a, se yon fason pou jwenn kantite idrat kabòn ki nan manje a. Men kòman:

Premyèman, gade gwosè pòsyon an. Sa di ou ki kantite ki nan yon pòsyon nan atik sa a.

Après, gade nan total idrat kabòn nan. Sa di ou konbyen gram idrat kabòn ki nan yon pòsyon nan atik sa a.

Veso sa a kenbe twa pòsyon. Kidonk, si ou te manje tout veso a, ou t ap manje twa fwa idrat kabòn.



Lòt fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje gen ladan:

- App pou smatfòn oswa konpitè
- Sit entènèt

Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè Pòsyon 1 tas (228g)
Pòsyon nan Resipyan an 3

Kantite pou chak Pòsyon

Kalori 250 Kalori ki soti nan Grès 110

% Valè pou chak jou

Total Grès 12g	18%
Grès Satire 3g	15%
Kolestewòl 30mg	10%
Sodyòm 470mg	20%
Total Idrat Kabòn 31 g	10%
Fib Alimantè 0g	0%
Sik 5g	
Pwoteyin 5 g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Kalsyòm	20%
Fè	4%

* Pousantaj Valè pou chak jou yo baze sou rejim alimantè 2,000 kalori. Pou oumenm, valè pou chak jou yo gendwa pi wo oswa pi ba toudepan bezwen kalori pa ou.

		Kalori	2,000	2,500
Total Grès	Mwenske	65g	80g	
Grès Satire	Mwenske	20g	25g	
Kolestewòl	Mwenske	300mg	300mg	
Sodyòm	Mwenske	2,400mg	2,400mg	
Total idrat kabòn		300g	375g	
Fib Alimantè		25g	30g	

Gwosè pòsyon pou manje a se 1 tas. Veso sa a kenbe 3 pòsyon.

Total idrat kabòn nan 1 pòsyon se 31 gram.

Kidonk, si ou te manje tout veso a, ou t ap manje 93 gram idrat kabòn.

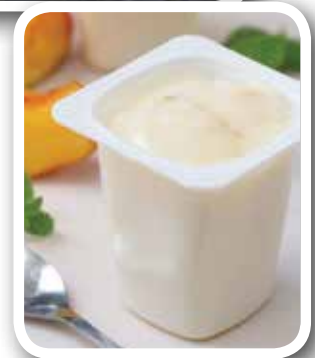


Idrat kabòn dapre chif yo

Yon pòsyon idrat kabòn

Chak nan bagay sa yo gen 15 gram idrat kabòn. Sa se yon pòsyon.

- 1 ti moso fwi fre (4 ons)
- ½ tas fwi nan bwat oswa jele
- 1 tranch pen (1 ons) oswa 1 tòtiya (6 pous)
- ½ tas farin avwàn
- ⅓ tas pasta oswa diri
- 4 a 6 ti biskwit
- ½ mòfin angle oswa pen anmbègè
- ½ tas pwa nwa oswa legim ki gen lanmidon
- ¼ gwo pòm detè kwit nan fou (3 ons)
- ⅔ tas yogout òdinè san grès
- 2 ti bonbon
- kare brownie 2-pous oswa gato san glasaj
- ½ tas krèm glase oswa sherbet
- 1 gwo kiyè siwo, konfiti, jele, sik, oswa siwo myèl
- 2 gwo kiyè siwo light
- 6 kwokèt poul (chicken nuggets)
- 1 tas soup
- ¼ pòsyon pòm detè fri mwayen



Sous: American Diabetes Association (Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt)



Idrat kabòn mwen

Ekri kèk nan idrat kabòn ou pi renmen. Deside si chak atik bon pou sante. Si li pa bon, ekri yon echanj ki bon pou sante ou pral eseye.

Idrat kabòn mwen pi renmen	Bon pou sante?	Echanj ki bon pou sante mwen pral eseye
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	



Gid Patisipan

Pran Manje Ke ou Renmen Ki bon pou sante



Pwen santral Sesyon an

Manje manje ki bon pou sante kapab agreyab, epi sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou fason pou:

- Chwazi yon metòd pou manje ki bon pou sante
- Fè chwa ki bon pou sante
- Pran manje ki bon pou sante ke ou renmen

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Lè w grangou, kòmanse ak legim ki pa gen lanmidon oswa yon soup abaz bouyon (broth).
- ✓ Eseye chanje pla ou pi renmen yo pou fè yo pi bon pou sante.





Istwa Anthony

Nan mèkredi, Anthony te an deplasman tout jounen an nan travay. Li pa te manje manje midi, ni menm yon ti goute. Pandan l ap kondwi pou l al lakay li, Anthony te kòmanse santi li trè, trè grangou.

Lè ou trè grangou, ou ka santi ou:



- Anksye
- Gen konfizyon
- Voras
- Akaryat
- Toudi
- Vant ou ap bouyi
- Enstab
- Fèb

Kijan <u>ou</u> santi ou lè ou grangou <u>anpil</u> ?

Poutèt Anthony te santi li nan fason sa a, li te kanpe nan yon magazen sou wout lakay li. Li achte yon sache potato chips. Apresa, li manje mwaye nan sache a pandan li chita nan machin li.

Pafwa Anthony manje menm lè li pa grangou. Lè w pa grangou, ou gendwa manje paske ou:

- Santi w raz, tris, oswa enkyete
- Gen souvni kè kontan sou yon sèten atik
- Annik renmen gou manje a
- Pa vle gaspiye manje
- Pa menm konnen w ap manje paske w ap konsantre sou gade televizyon, travay, kondi, elatriye.



Sèjousi, Anthony eseye manje lè li grangou sèlman. Epi li kenbe legim koupe toupre nan kay li ak nan travay li. Nan fason sa, li pa janm vin grangou anpil.

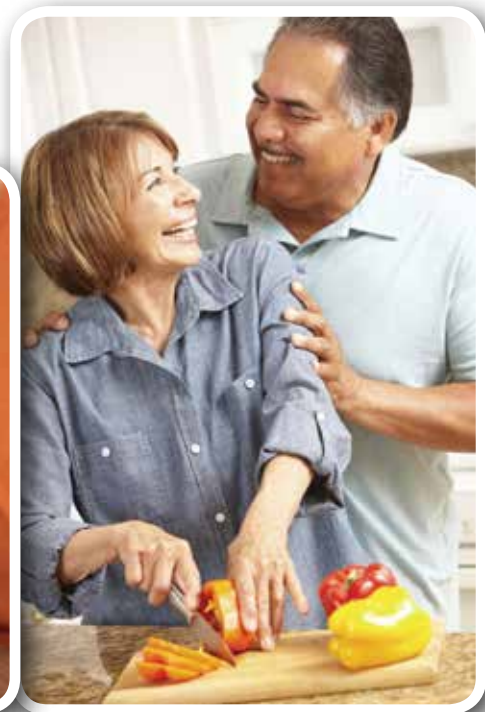
Poukisa <u>ou</u> manje alòske ou pa grangou?



Manje Bon Kantite a

Manje bon kantite a fè pati yon metòd pou manje ki bon pou sante. Eseye konsèy sa yo.

- ✓ Manje lè ou santi ou grangou sèlman. Siveye siyal grangou ou yo. Eseye pa manje pou lòt rezon, pa egzanp paske w santi anwiye oswa tris. Jwenn lòt fason pou fè fas ak santiman sa yo.
- ✓ Men, pa rete tann jiskaske ou grangou anpil. Si w fè sa, w ap gen anpil chans pou fè chwa ki pa bon pou sante, oswa manje twòp.
- ✓ Pa manje apati gwo sache oswa bòl. Alapas, retire pòsyon manje ou. Sa ap ede w kontwòle ki kantite ou manje.
- ✓ Sèvi ak ti asyèt epi pake yon sèl pòsyon. Yo fè w santi w plis satisfè.
- ✓ Konsantre sou manje ou—gou li genyen, odè, aparans, ak son. Eseye pa li, kondi, oswa gade televizyon pandan w ap manje. W ap apresye manje ou piplis.
- ✓ Manje lantman. Sa bay sèvo ou yon chans pou jwenn mesaj ke vant ou plen.
- ✓ Sispann lè ou santi vant ou plen. Siveye siyal vant plen ou tou. Pa sichaje tèt ou.

















Fè Chwa Ki bon pou sante pou Anpeche T2

Fè chwa ki bon pou sante fè pati yon metòd pou manje ki bon pou sante. Chwazi atik ki:

- Gen tikras kalori, grès, ak sik
- Gen anpil fib ak dlo
- Gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin

Olye pou ...		Chwazi ...	
½ tas poudin chokola (153 kalori)		½ tas yogout òdinè san grès ak 1 ti kiyè konfiti (85 kalori)	
1 tas nwa griye nan lwil (953 kalori)		1 tas pòpkòn ki kwit ak lè cho (31 kalori)	
1 pòsyon mwayen pòm detè fri plonje nan grès (378 kalori)		1 salad akonpayman (17 kalori)	
1 tranch pitza pepewoni (338 kalori)		1 tas soup minestrone (127 kalori)	
½ tas salsa con queso (179 kalori)		½ tas salsa òdinè (38 kalori)	
1 tas ji zoranj (122 kalori)		1 zoranj mwayen (69 kalori)	



Fè Chwa Ki bon pou sante pou Anpeche Dyabèt Tip 2

Ekri lide ou pou chwa ki bon pou sante yo. Nan kolòn agoch nan tablo ki anba a, ekri manje ou vle chanje a. Nan kolòn adwat la, ekri yon echanj ki bon pou sante.

Olye ...	Chwazi ...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



Transfòmasyon resèt

Depi doktè Anthony an fin di l li gen risk pou dyabèt tip 2, li pè pou nouvo rejim li an pa retire tout lajwa li jwenn nan manje. Li renmen kwit manje, men li pa konnen anpil bagay sou kwit manje yon fason ki bon pou sante. Li imajine li pral manje anpil zepina kri. Men kèk fason pou fè chwa agreyab ki bon pou sante.

- Chanje pla ou pi renmen yo pou fè yo pi bon pou sante.
- Chwazi fwomaj ki gen anpil gou epi ki pa gen anpil grès, tankou Parmesan ak feta.
- Chwazi atik bon kalite.
- Chwazi atik ki gen divès kalite gou, teksti, odè, ak koulè.
- Kwit legim tankou pwa vèt ak bwokoli lejèman, dekwa pou yo rete kwoustiyan ak pou yo gen bèl koulè.
- Asezone manje ak zèb, epis, sòs salad ki gen tikras grès, ji sitwon, vinèg, sòs pike, yogout òdinè san grès, ak salsa.
- Griye oswa woti legim ak vyann pou leve gou yo.
- Aprann nouvo teknik pou kwit manje ak resèt nan liv, atik, ak videyo. Oswa pran klas pou kwit manje yon fason ki bon pou sante.
- Pataje lide epi kwit manje avèk zanmi ak fanmi.
- Eseye nouvo resèt ak engredyan.





Gid Patisipan

Dòmi Sifizaman



Pwen santral Sesyon an

Lè w dòmi ase, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

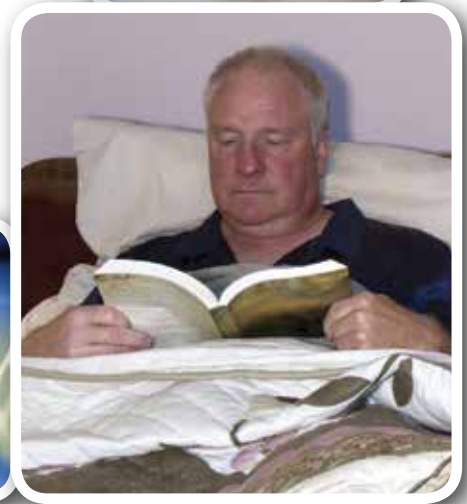
- Poukisa somèy enpòtan
- Kèk difikilte pou dòmi ase ak fason pou fè fas ak yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Al kouche epi leve a menm lè chak jou. Sa ede kò w gen disiplin.
- ✓ Chwazi yon lè pou dòmi ki ede ou rilaks.





Istwa Jenny

Jenny gen risk pou dyabèt tip 2. Doktè li mande li si li gen omwen 7 èdtan somèy chak swa.

Jenny ri. Li di “Pa jwe non!” “Mwen gen chans si m fè 5 èdtan.”

Anjeneral Jenny pa gen twòp pwoblèm pou pran somèy. Men, souvan li oblije ale nan twalèt bonè nan maten. Sa fè li reflechi sou tout bagay li dwe fè nan lannmen. Anplis, mari l respire byen fò. Toude bagay sa yo fè li difisil pou Jenny tounen pran somèy. Souvan li kouche je klè pandan plizyè èdtan.

Sèjousi, Jenny bwè mwens dlo epi li evite kafeyin nan aswè. Li fè yon lis bagay li dwe fè nan lannmen. Apresa, li mete li sou kote.

Jenny oblije reveye raman pou l al nan twalèt pandan nwit la. Si li reveye, li respire afon pou ede l tounen pran somèy. Li louvri yon vantilatè tou pou kouvri bri respirasyon mari li.

Jenny prèske fè 7 èdtan somèy chak swa.



Kisa ki fè li difisil pou ou pou w fè yon bon somèy lannwit?



Kijan pou fè fas ak defi yo

Li kapab difisil pou dòmi ase. Men kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt Fason pou Fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Mwen rete reveye twò ta ap travay.	<input type="checkbox"/> Planifye davans dekwa pou ou fini pi bonè. <input type="checkbox"/> Mande pou fanmi ak zanmi ede ou fè travay yo. <input type="checkbox"/> Rezève kèk travay pou yon lòt jou. <input type="checkbox"/> Fè yon lis bagay ou dwe fè nan lannmen. Apresa, mete l sou kote.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen twò cho oubyen twò frèt.	<input type="checkbox"/> Monte oswa desann chalè a. Oubyen louveri yon fenèt. <input type="checkbox"/> Abiye dapre tan an. <input type="checkbox"/> Chwazi yon bon kabann. <input type="checkbox"/> Pran yon beny oswa douch cho oswa fre.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Patnè kabann mwen ajite, li respire byen fò, oswa wonfle.	<input type="checkbox"/> Mande patnè ou pou li mouche nen li. Kenbe yon bwat klinèks akote kabann lan. <input type="checkbox"/> Mande patnè ou pou li dòmi sou kote oswa sou vant. <input type="checkbox"/> Mande patnè ou pou li pran èd nan men pwofesyonèl swen sante li.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
Gen twòp bri.	<input type="checkbox"/> Sèvi ak bouchon pou zòrèy. <input type="checkbox"/> Limen yon vantilatè, aparèy ki prodwi bri blan, oswa radyo branche sou entèferans pou kouvri bri a. Oswa itilize yon app smatfòn ki jwe bri blan oswa son lanati. <input type="checkbox"/> Fèmen pòt ak fenèt yo. <input type="checkbox"/> Mande moun yo pou yo rete trankil.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Gen twòp limyè.	<input type="checkbox"/> Sèvi ak pèsyèn oswa rido ki fè chanm lan nwa. <input type="checkbox"/> Mete yon mask pou dòmi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen pa ka alèz.	<input type="checkbox"/> Detire kò w. <input type="checkbox"/> Si sa posib, achte yon kabann, matla, ak zòrye ou renmen.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwen swaf.	<input type="checkbox"/> Bwè yon bwason omwen dezèdtan anvan w dòmi. <input type="checkbox"/> Si w dwe bwè lè w pral dòmi, annik bwè yon ti gòje.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
M ap plede leve pou m al nan twalèt.	<input type="checkbox"/> Evite kafeyin ak alkòl. <input type="checkbox"/> Sispann bwè omwen dezèdtan anvan w al dòmi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kijan pou fè fas ak defi yo

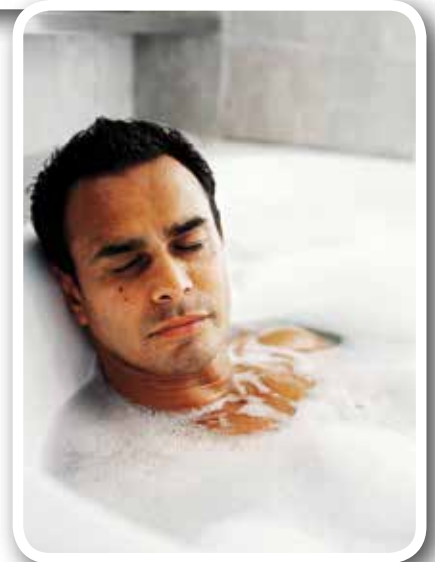
Defi	Fason pou Fè fas	Lòt fason pou Fè fas
<p>Mwen santi m enkyete oswa vijilan.</p>	<p>Pandan jounen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leve a menm lè chak jou. Sa a ede kò w abitye ak yon orè. <input type="checkbox"/> Evite kafeyin. <input type="checkbox"/> Si ou fimen, kite fimen. <input type="checkbox"/> Evite lasyès. Oswa fè yo trè kout. <input type="checkbox"/> Rete aktif. <input type="checkbox"/> Jere strès. <input type="checkbox"/> Mande pwofesyonèl swen sante ou si medikaman ou yo kenbe ou reveye. <p>Kèk èdtan <u>anvan</u> w al dòmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evite sèvi ak konpitè, telefòn selilè, oswa televizyon. Limyè a ka fè sèvo w panse li lè pou ou reveye. <input type="checkbox"/> Evite travay oswa fè anpil aktivite. <input type="checkbox"/> Chwazi menm lè pou dòmi chak jou ki ede w rilaks. <p><u>Lè</u> w pral dòmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Al kouche a menm lè chak jou. Sa a ede kò w abitye ak yon orè. <input type="checkbox"/> Pa fòse tèt ou pran somèy. Kenbe revèy ak mont kote ou pa ka wè yo pou w pa reflechi sou tan k ap pase. <input type="checkbox"/> Si w pa panse ou pral pran somèy talè, leve nan kabann. Fè yon bagay pou detann ou pou yon ti tan. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fason pou Detann ou

Se yon bon lide pou chwazi menm lè pou dòmi a toulejou ki ede w rilaks. Eseye kòmanse kèk èdtan anvan w al dòmi. Men kèk fason pou detann ou.

- Respire afon.
- Bese limyè yo.
- Bwè te fèy oswa lèt cho.
- Pran yon masaj.
- Koute mizik kalman.
- Fè yon lis bagay ou dwe fè nan lannmen.
- Li yon liv kalman.
- Chita deyò.
- Detire kò w.
- Pran yon beny oswa douch cho.
- Ekri nan yon jounal.



Kisa ki ede ou detann ou nan fen jounen an?



Gid Patisipan

Retounen sou Bon Wout



Pwen santral Sesyon an

Lè w tounen sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou yo, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Rete pozitif
- Sèvi avèk senk etap pou rezoud pwoblèm yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!



Konsèy:

- ✓ Gendwa gen moman lè ou pa atenn objektif ou pandan yonn oswa de semèn. Se sa yo rele yon erè, epi li trè nòmal.
- ✓ Sonje: Yon erè se yon gwo pwoblèm sèlman si ou kite li vin tounen youn. Kèlkanswa sa ou fè a, pa bay legen!





Istwa Kofi

Kofi gen risk pou dyabèt tip 2. L ap eseye mennen yon mòdvi ki bon pou sante. Pandan de mwa, Kofi byen reyalize objektif manje ak objektif egzèsis fizik li yo. Kòm rezilta, li pèdi 15 liv.

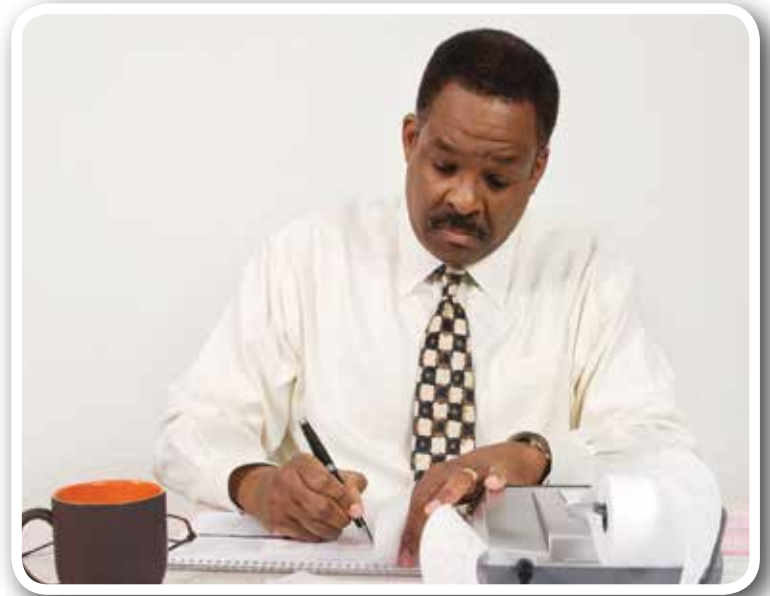
Men, nan vandredi, yo revoke kèk nan kòlèg travay Kofi. Li enkyete tou pa l dèyè. Kidonk, pou fè prèv li devan bòs la, li decide travay plis.

Nan lendi, Kofi vin nan travay bonè. Sa vle di li pa gen tan pou anbale manje midi li nan maten. Kidonk, li achte bonbon sirèt nan machin otomatik nan olye pou li pran yon manje midi ki bon pou sante.

Pou enpresyone bòs la, Kofi chita sou biwo li pou kontinye travay pandan manje midi. Kòm konsekans, li rate ti mache nòmal li pandan lè manje midi. Konsa, li pa fè ase aktivite fizik jou sa. Kofi fè menm bagay la chak jou pandan semèn sa.

Nan wikenn nan, Kofi fache ak tèt li poutèt li devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik li. Li vin pran de liv. Li santi tankou l se yon echèk. Li anvi bay legen.

Kofi decide pran aksyon pou retounen sou bon wout epi evite menm erè sa yo pi devan. Li rete pozitif. Epi li sèvi ak senk etap yo pou rezoud pwoblèm yo.





Kofi Sèvi ak 5 Etap pou Rezoud Pwoblèm yo

Premyèman, Kofi dekri pwoblèm li yo aklè. Epe li eseye jwenn kisa ki lakòz yo.

Li vin konprann li gen de pwoblèm:

Pwoblèm 1: Li pa gen yon manje midi ki bon pou sante chak jou.

Kòz: Kofi pè pou li pa pèdi travay li, konsa li vini nan travay bonè. Sa vle di li pa gen tan pou anbale manje midi li nan maten. Kidonk, chak jou li achte bonbon sirèt nan machin otomatik la olye pou li pran yon manje midi ki bon pou sante.

Pwoblèm 2: Li pa fè ase aktivite fizik chak jou.

Kòz: Kofi pè pou li pa pèdi travay li. Konsa, li chita sou biwo li pou kontinye travay pandan manje midi. Kòm konsekans, li pa fè ti mache nòmal li pandan lè manje midi. Konsa, li pa fè ase aktivite fizik chak jou.

Kofi vin konprann toude pwoblèm sa yo gen menm kòz odepa. Li pè pou li pa pèdi travay li. Olye pou li vini byen bonè epi kontinye travay pandan lè manje midi pou fè fas ak enkyetid sa yo, li ta kapab:

- Mande bòs la si travay li an danje reyèlman. Li gendwa ap enkyete san rezon.
- Mande bòs li kisa li ka fè pou pwoteje travay li olye pou li vini byen bonè epi kontinye travay pandan lè manje midi.

5 Etap pou Rezoud Pwoblèm

1. Dekri pwoblèm ou yo.
2. Jwenn posiblite.
3. Chwazi pi bon posiblite yo.
4. Fè yon plan daksyon.
5. Eseye li!



Kofi Sèvi ak 5 Etap pou Rezoud Pwoblèm yo

Après, Kofi brase lide pou jwenn kèk fason pou fè fas ak pwoblèm li yo.

Pou li sèten li manje yon manje midi ki bon pou sante chak jou, li ta kapab:

- Pake manje midi li lavèy, oswa nan wikenn
- Kenbe nan travay li yon rezèv ti goute ki bon pou sante
- Mande yon zanmi oswa manm fanmi pou pake manje midi li pou li
- Achte atik li ka pake byen vit, tankou fwi ak yogout

Pou li sèten li fè ase aktivite fizik chak jou, li ta kapab:

- Mache deyò oswa anndan biwo li pandan li nan travay, olye pou li chita nan biwo li (apèl telefòn, reyinyon)
- Fè plis aktivite nan aswè ak nan wikenn
- Pran eskalye olye pou pran asansè nan travay
- Monte bisiklèt pou l al travay si li abite toupre travay la epi pa gen danje pou fè sa
- Pake yon kote byen lwen nan pakin travay la
- Sèvi ak yon tab biwo ki mande pou moun kanpe

Après Kofi fin jwenn posiblite sa yo, li chwazi posiblite ki pi bon yo, li fè yon plan daksyon, epi li eseye li.





Retounen sou Bon Wout

Reflechi sou pwoblèm ki te lakòz—oswa ki gendwa te lakòz—ou devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Chwazi youn nan pwoblèm sa yo. Apresa, rete pozitif epi sèvi ak senk etap pou rezoud pwoblèm yo.

Senk Etap pou Rezoud Pwoblèm

1. Dekri pwoblèm ou an byen aklè. Kisa ou panse ki te lakòz li?

2. Jwenn posiblite. Make kèk solisyon pou rezoud pwoblèm ou an.

3. Chwazi pi bon posiblite yo. Kilès nan posiblite sa yo ki ta mache pi byen pou rezoud pwoblèm ou an?

4. Fè yon plan daksyon. (Sèvi ak yon plan daksyon vyèj nan Jounal Plan Daksyon ou an.) Kijan ou pral mete chwa sa yo an pratik?

5. Eseye li! Gade kijan li mache!





Gid Patisipan

Evite Dyabèt Tip 2—pou Lavi!



Pwen santral Sesyon an

Si w kontinye mòdvi ki bon pou sante ou pandan anpil tan, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nan sesyon sa a nou pral pale sou:

- Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a
- Fason pou kontinye mòdvi ki bon pou sante ou lè pwogram sa a fini
- Objektif ou pou sis pwochen mwa yo

Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou!





Istwa Rashaad

Rashaad gen risk pou dyabèt tip 2. Kidonk li antre nan pwogram Prevent T2. Pwogram nan ede l adopte yon mòdvi ki bon pou sante. Rashaad kòmanse manje yon rejim ki bon pou sante epi l al mache chak jou. Li jwenn kouraj pou li aktif pandan 150 minit pa semèn omwen, nan yon vitès modere oswa pi rapid.

Efò Rashaad yo bay rezilta. Nan yon ane apres, li te atenn objektif pwa li. Epi li santi li pi byen pase l te konn ye lontan anvansa.

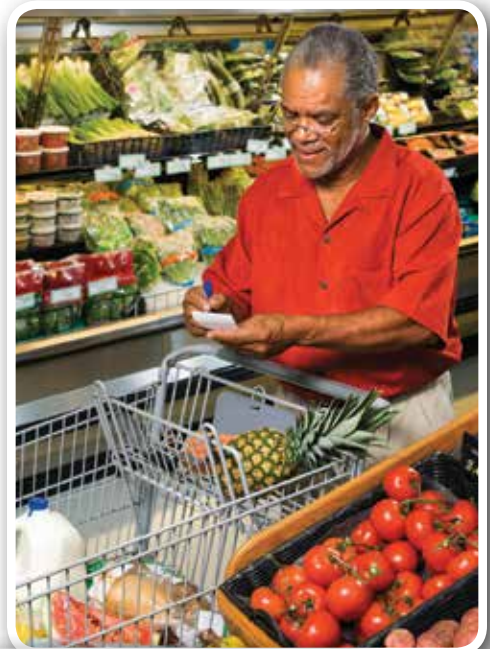
Men, lè pwogram li fini, Rashaad jwenn tèt li chite nan ansyen abitud manje li. Li kòmanse rate tou kèk nan mache chak jou li yo. Kòm rezilta, li tounen pran 5 liv.

Rashaad konnen li dwe jwenn nouvo fason pou jwenn sipò. Konsa, li envite youn nan moun li te rankontre nan pwogram nan pou al mache ak li. Li enskri tou nan yon klas kuizin ki bon pou sante nan sant pou granmoun aje ki nan zòn li.

Rashaad konnen li dwe rete motive. Kidonk, li fikse yon nouvo objektif pou pwa li. Li deside eseye yon nouvo resèt chak semèn. Epi limenm ak zanmi l al mache ak li a dakò pou eseye nouvo wout.

Alèkile, Rashaad manje byen epi li rete aktif. Pwa li bon pou sante. Epi li pa gen risk ankò pou dyabèt tip 2.

Kijan ou pral jwenn sipò epi rete motive lè pwogram sa a fini?





Objektif ou pou sis Pwochen mwa yo

Objektif Aktivite

Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral fè 150 minit aktivite omwen chak semèn nan yon vitès modere oswa pi rapid.

Objektif Pwa

Mwen peze _____ liv.	
Nan sis pwochen mwa yo, mwen pral:	
<input type="checkbox"/> Pèdi pwa	Mwen pral rive nan _____ liv.
<input type="checkbox"/> Konsève pwa mwen	Mwen pral rete nan _____ liv.

Konpetans pou Viv Byen

Ou te aprann nan pwogram sa a anpil ladrès mòdvi ansante. Kontinye sèvi avèk konpetans sa yo nan mwa ak ane k ap vini yo.

Swiv manje ou, aktivite, ak pwa ou. Lè w swiv yo, sa fè w konnen si w ap atenn objektif ou yo. Anplis, li ede ou wè kisa ou fè byen, ak kikote ou ta ka fè amelyorasyon.

Retounen sou bon wout. Li nòmal pou w devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou pandan lavi w. Sa ki enpòtan sèke ou tounen sou bon wout epi w evite menm rechit sa yo pi devan.





Objektif Ou Pou Sis Pwochen Mwa Yo

Fè chanjman nan plan daksyon ou si sa nesèsè. Kontinye reflechi sou sa ou kapab fè pou w ansante otank posib.

Pran sipò nan men fanmi, zanmi, ak lòt moun. Yo kapab ede ou kontinye ak objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou.

Fè fas ak defi yo. Ou pral gen pou fè fas ak anpil defi nan lavi ou—presyon tan, sous ki bay strès, bagay ki deklanche yo, ak plis ankò. Kidonk, evite defi yo lè ou kapab, epi fè fas ak yo lè w oblije fè sa. Ou dwe gen imajinasyon!

Rete motive. Fikse objektif nouvo. Selebse siksè ou yo. Epi kontinye eseye nouvo resèt, fason pou kwit manje, ak fason pou rete aktif.

**Èske ou bezwen repase
nenpòt nan konpetans
sa yo?**

Gade feyè yo ki nan Kaye
Patisipan ou.

