



Kauj Ruam Me — Hloov Loj

(Small Steps—Big Changes)

Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes



Cov lus qhia rau Kev Tsim Koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes

Xav txog ntawm koj lub hom phiaj: lub zeem muag tshiab ntawm koj! Qhov no yog koj lub laj thawj los tsim cov kev cai ua hauj lwm tshiab ua kom koj qhov kev pheej hmoo ntawm mob ntshav qab zib hom 2 qis dua.

NCO TSEG:

Koj lub phiaj xwm nqis tes yuav pab koj sim cov cai tshiab uas tuaj yeem ua kom swm siv thaum lub sij hawm dhau mus. Thaum cov cai tshiab dhau los ua ib qho swm lawm, nws yuav yooj yim zog los ua raws. Coj raws li cov kauj ruam no:

Kauj Raum 1. **Saib yam uas yuav tau hloov.** Yam cai ua hauj lwm dab tsi uas koj xav muab txhab ntxiv rau, nres, los sis hloov?

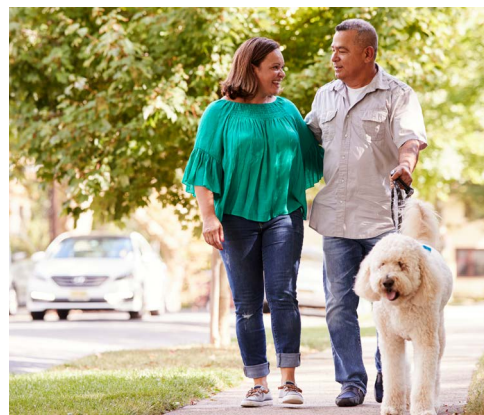
Kauj Raum 2. **Npaj txoj cai tshiab.** Yam cai ua hauj lwm dab tsi uas koj xav sim? Nco cia yuav tau ua kom ntxaws thiab thooj li qhov tiag.

Kauj Raum 3. **Xaiv seb ua thaum twg los sis pib qhov twg xaus qhov twg.** Yam dab tsi yuav pab ua rau koj nco tau koj txoj cai tshiab? Nov yog qee cov tswv yim:

- Lub sij hawm tshwj xeeb los sis qhov chaw
- Kev xam pom los sis kev xav
- Lwm tus neeg nyob hauv koj lub neej
- Qhov kev nqis tes ua ntej los sis tam sim tom qab txoj cai ua hauj lwm li ib txwm lawm

Ua siab ntev. Tshab xyuas koj lub phiaj xwm nqis tes. Yog tias koj lub phiaj xwm nqis tes siv tsis tau rau koj, kho nws. Los sis yog tias koj xav tau kev pab los pib, ua kom tau 3 kauj ruam xws li SMART hom phiaj— **S**pecific (Qhia Koj Meej), **M**asurable (Ntsuam Xyuas), **A**chievable (Ua Kom Tau), **R**elevant (Yam Cuam Tshuam), thiab **T**ime-bound (Sij Hawm Siv).

Ua kom nws lom zem! Qhov hloov ntawd tsis ua rau raug mob. Nrhiav cov kev ua hauj lwm thiab cov khoom noj zoo uas koj nyiam.



Tsim Koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes

Xav txog ntawm yam koj tau kawm nyob hauv zaj kawm no. Kauj ruam me dab tsi koj tuaj yeem ua tau los ua kom tau raws koj lub hom phiaj kev noj qab haus huv? Yog tias koj ua tej yam tshiab thiab nws siv tsis tau, koj yuav hloov nws li cas? Cim tseg, ib kauj ruam me tuaj yeem siv los tsim ua kom muaj qhov swm tshiab!

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- **Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.** Hloov ib puag ncig los pab txhawb rau koj txoj cai tshiab. Ntxiv los sis tshem tawm yam uas ntsia pom, xws li kev txhab ib daim duab ntawm koj taug kev nrog ib tus aub nyob rau hauv koj lub xov tooj los sis muab me nyuam tej khoom noj ua si zais rau hauv lub chaw cia khoom.
- **Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.** Txuas txoj cai tshiab mus rau tej yam uas lom zem, xws li tsuas yog mloog cov yas suab uas koj nyiam thaum koj nce ntaiv los sis ua koj hauj lwm nrog ib tus phooj ywg. Ua zoo xav txog cov uas yuav tau txais nyob rau ncuaj sij hawm ntev kom tau raws cov hom phiaj, xws li kev rau ib txhais khau taug kev los sis kev noj tej khoom noj zoo nyob rau ntawm lub tsev noj mov uas koj nyiam.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab. Piv txwv, kev txhab sij hawm nce ntaiv txhua hnuv ua ntej koj mus haus kas fes thaum sawv ntxov.

Tom qab koj sau koj lub phiaj xwm nqis tes lawm, xyaum koj txoj cai tshiab koom txog thaum ncuaj tom ntej. Yog tias nws siv tsis tau rau koj, sim ua lwm yam hauj lwm kom ib nyuag zoo zog. Thaum sij hawm dhau mus, koj yuav txheeb pom lwm txoj cai tshiab uas yuav ua rau koj muaj qhov swm tshiab.

Phiaj Xwm Nqis Tes

Siv daim ntawv sau no los taug xyuas yam koj ua tau raws li thaum koj hloov koj txoj cai ua hauj lwm. Nce raws ntawm txoj cai ua hauj lwm, koj yuav xyaum tau ntau zaus nyob rau ib hnuv, los sis ntau zaus nyob rau ib vij. Txhua zaum uas kom sim, sau cim tseg tias nws zoo li cas. Yog tias nws siv tsis tau thiab koj xav hloov qee yam, sau nws rau hauv no los tau. Koj tsis tas yuav tau los qhia daim ntawv sau tseg no rau tus Kws Qhia Kev Ua Neej. Nws tsuas yog siv rau koj xwb.

Hnub Tim / Sij Hawm Kos Npe	Nws puas siv tau hauj lwm?	Saib Seb Pom Li Cas: Nws zoo li cas lawm? Kuv yuav tsum tau paub dab tsi ntxiv?
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	
	<input type="checkbox"/> Yog <input type="checkbox"/> Tsis Yog	



Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No

(Activity Log)

Siv daim ntawv sau tseg no los taug xyuas koj cov sij hawm tawm dag zog txhua hnub. Cim tseg koj lub hom phiaj 150 feeb ntawm kev tawm dag zog nyob rau qib nrab.

Yog tias koj nyiam, koj tuaj yeem taug xyuas ntau yam ntxiv txog ntawm koj kev tawm dag zog, xws li yam hauj lwm dab tsi koj tau ua, koj mus deb npaum li cas, koj mus ceev npaum li cas, koj nqa qhov hanyav npaum li cas, koj siv pes tsawg kauj ruam, thiab kev siv khas laus lij tag npaum li cas lawm.

Qhia daim ntawv sau cim tseg no rau koj tus Kws Qhia Kev Ua Neej thaum rau txhua zaus thaum mus kawm.

Hnub Tim	Cov Feeb	Tes Dej Num	Ruam Kev
Hnub Monday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Tuesday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Wednesday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Thursday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Friday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Saturday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Hnub Sunday			<input type="checkbox"/> Yooj Yim <input type="checkbox"/> Qib Nrab <input type="checkbox"/> Nyuaj
Xam Tag Nrho Cov Feeb		Qhov Pom Tias Zoo Li Cas Txhua Vij: Sau txog qhov koj yeej thiab qhov nyuaj rau lub vij no.	



Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj (Xaiv Tau)

(Food Tracking Activity (Optional))

Dhau ntawm kev taug xyuas koj txhua cov khoom noj txhua hnuv, peb taug xyuas siv sij hawm kom luv zog los sis ua qee yam uas tshwj xeeb zog, xws li kev noj khoom noj los sis cov txiv thiab cov zaub rau lub vij ntawd. Siv cov lus nug hauv qab no los pab koj txiav txim yam yuav tau taug xyuas thiab qhov nquag muaj tuab. Nws los kuj pab tau los ua kom tau raws hom phiaj.

Koj tsis tas yuav tau los qhia daim ntawv sau tseg no rau tus Kws Qhia Kev Ua Neej. Nws tsuas yog siv rau koj xwb.

Koj lub hom phiaj taug xyuas?

Yam khoom noj los sis cov puas noj uas koj yuav tau taug xyuas yog dab tsi? (xws li cov khoom noj txom ncauj, cov dej haus, dej qab zib, cov txiv qaum, cov zaub, thiab lwm yam.)

-
-
-

Kuv xav taug xyuas kev noj khoom noj los sis puas noj tuab npaum li cas? (ib hnuv ib zaug, txhua vij, cov hnuv Saturday tom ntej, thiab lwm yam.)

Qhov kev taug xyuas khoom noj no pab kuv li cas? Nws pab tau kuv hloov los sis pom yam kuv nquag ua zoo li cas?

Hnuv	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Cov Khas Laus Lij (tsis yuam kom xaiv)



Hnub	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Cov Khas Laus Lij (tsis yuam kom xaiv)

Npaj Txhij, Pib, Txiaiv Luam Yeeb!

(Ready, Set, Quit!)



Rau Koj Li Kev Noj
Qab Haus Huv

Npaj Txhij, Pib, Txiaiv Luam Yeeb!



Kev txiaiv luam yeeb yog tib qho zoo tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua rau koj kev noj qab haus huv. Thaum koj npaj txhij los txiaiv luam yeej lawm, coj raws li cov kauj ruam no:

1. Teem lub caij nyoog.

Xaiv ib lub caij nyoog nyob rau hauv ob lub lim tiam tom ntej los txiaiv kev haus luam yeem. Qhov no yuav ua rau koj muaj sij hawm los npaj kom txhij. Ua twb zoo xaiv ib lub caij nyoog uas muab txoj hauv kev zoo tshaj plaws rau koj kom ua tau tiav. Zam tsis txhob xaiv lub caij nyoog uas thaum koj yuav muaj hauj lwm ua, raug kev txhawj xeeb los sis muaj kev sim siab kom haus luam yeeb.



2. Thov kev pab txhawb nqa los ntawm koj tsev neeg thiab cov phooj ywg.

Nws yuav ua rau kev txiaiv luam yeeb yooj yim zog tuaj yog tias cov neeg hauv koj lub neej txhawb nqa koj. Qhia rau koj tsev neeg thiab cov phooj ywg tias koj tab tom npaj txiaiv luam yeeb, thiab tias vim li cas. Thiab qhia rau lawv kom meej tias lawv yuav pab tau koj li cas. Xws li, lawv tuaj yeem:

- ✓ Los nug saib koj seb txhua yam mus tau zoo li cas lawm
- ✓ Pab koj los kov kom yeej tej yam uas pheej ua kom koj xav haus luam yeeb
- ✓ Pab koj npaj tej yam los ua kom muaj txiaj ntsig ua ke, xws li kev mus nce roob ntoj ncig ua si
- ✓ Txiaiv kev haus luam yeeb nrog koj, los sis yam tsawg kawg txhob haus luam yeeb nyob ze koj, yog tias lawv yog neeg haus luam yeeb
- ✓ Ua siab ntev rau koj
- ✓ Tsis txhob pub koj haus luam yeeb—txhawm yuav yog li cas los xij!





3. Thov koj tus kws kho mob los sis tus kws muag tshuaj kom muab kev txhawb nqa.

Qhia rau koj tus kws kho mob los sis tus kws muag tshuaj tias koj tab tom npaj txiaiv haus luam yeeb. Lawv tuaj yeem pab koj tau. Xws li, lawv tuaj yeem:

- ✓ Qhia rau koj txog ntau txoj hauv kev txiaiv haus luam yeeb, xws li kev tawm tswv yim thiab tshuaj
- ✓ Teb koj cov lus nug
- ✓ Kho cov tshuaj koj noj tam sim no, yog tias xav tau
- ✓ Qhia rau koj txog lwm yam kev pab uas tuaj yeem pab koj txiaiv luam yeeb



4. Npaj yuav ua li cas tiv nrog kev xav.

Thaum koj txiaiv luam yeeb, nws cuam tshuam rau koj txoj kev xav. Qhov ntawd yeeb vim tias koj tsis haus cov nis kos tees (nicotine) lawm.

Thaum koj txiaiv luam yeeb, koj yuav hnov tau tias:

- ✓ Muaj kev txhawj xeeb, ntxhov siab, los sis tsis xis nyob
- ✓ Npau yooj yim los sis chim siab
- ✓ Tu siab

Koj kuj tseem yuav:

- ✓ Nqhis luam yeeb
- ✓ Tshaib plab sai dua qub
- ✓ Muaj teeb meem txog kev xav yam meej hlo thiab muab teeb meem fab kev tsaug zog

Npaj txoj hau kev kom zoo los nyiaj cov kev xav no. Piv txwv li, yog tias koj txhawj xeeb, mus taug kev ua. Yog tias koj nqhis luam yeeb heev, zom cov khaub noom yas uas tsis muaj piam thaj. Yog tias koj tshaib plab, noj tej yam uas zoo rau koj.

Nco ntsoov tias: Cov kev xav no yuav zoo zuj zus tuaj tom qab thawj ob peb lub lis tiam. Yog li ntawd, maj mam ua siab ntev rau koj tus kheej.





5. Npaj yuav ua li cas tiv nrog cov kev sim siab uas ua kom yus nqhis luam yeeb no.

Cov kev sim siab uas ua kom yus nqhis luam yeeb no yog tib neeg, cov chaw ib puag ncig, los sis kev ua ub no uas ua rau koj xav haus luam yeeb. Paub koj kev sim siab uas ua kom xav haus luam yeeb. Npaj cov hau kev los zam kom dhau cov ntawd. Thiab npaj txoj hauv kev los tiv koj cov kev sim siab ntawd thaum koj tsis tuaj yeem zam lawv tau.

6. Tu kom huv si.

Koj yuav raug ntxias tsawg dua kom rov pib haus luam yeeb dua yog tias koj tshem tawm tej cim qhia txog kev haus luam yeeb. Tshem tawm txhua yam kev haus luam yeeb uas koj muaj hauv koj lub tsev, chaw ua hauj lwm, thiab hauv tseeb. Cov no muaj xws li:

- ✓ Cov quav luam yeeb
- ✓ Cov luam yeeb
- ✓ Teeb ntais
- ✓ Kav khiv

Tsis tas li ntawd, ntxhua koj cov khaub ncaws thiab tej ntaub npog qhov rooj qhov rai. Ntxhua koj tej ntaub pua hauv pem tag siv tshuaj zawv plaub hau. Ntxuav koj lub tseeb sab hauv. Thiab txhuam koj cov hniav kom huv mus txog thaum nws ci!

7. Tsis txhob siv lwm yam khoom uas ua los ntawm tej luam yeeb.

Txawm lawv yuav khus xab nas li cas los xij, txhua yam khoom luam yeeb yeej tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv. Cov no muaj xws li:

- ✓ Yeeb nkab
- ✓ Nplooj yuam yeeb qhwv thiab hom luam yeeb qhwv ntawv tsis muaj tw lim pa (kuj tseem muaj npe hu ua cov luam yeeb qhwv ntawv)
- ✓ Cov luam yeeb muaj kuab tsawg
- ✓ Cov raj luam yeeb
- ✓ Cov luam yeeb tsis muaj pa
- ✓ Cov luam yeeb siv tshuab hluav taws xob (kuj tseem hais txog cov luam yeeb tshuab hluav taws xob los sis cov raj nqus pa hluav taws xob)

Txhawm rau kev kawm paub ntau ntxiv txog kev txiaiv haus luam yeeb:

- ✓ Mus rau smokefree.gov thiab CDC.gov/quit
- ✓ Hu rau 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)







Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij (Xaiv Tau)

(Weekly Food Log (Optional))


Lub vij ntawm: _____

Sim siv qhov no los sau tseg txhua hnuv los taug xyuas seb thaum twg, yam dab tsi, thiab txoj hauv kev twg koj noj thiab haus. Taug xyuas koj kev haus dej los ntawm kev saib cov taub dej uas koj haus txhua hnuv thaum haus tag ib lub lawm. Koj los kuj yuav tau taug xyuas seb koj siv khas laus lij npaum li cas lawm. Sau qhov uas koj ua tau lawm rau hnuv ntawd thiab seb koj hnov zoo li cas xwb. Koj tsis tas yuav tau los qhia daim ntawv sau tseg no rau tus Kws Qhia Kev Ua Neej. Nws tsuas yog siv rau koj xwb.


Hnuv Monday				
Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				


Hnub Tuesday				
Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				


Hnub Wednesday


Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				

Hnub Thursday

Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				

Hnub Friday				
Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				

Hnub Saturday				
Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				

Hnub Sunday				
Pluas Noj/ Khoom Noj Txom Ncauj	Sij Hawm	Yam Yuav Ua	Qhov Ntau (nplais, qhov loj me, qhov hnyav)	Khas Laus Lij
Pluas Tshais				
Pluas Su				
Pluas Hmo				
Cov Khoom Noj Txom Ncauj				
Cov Khoom Haus 				
Txhua Hnov Pom Zoo Li Cas Xwb				



Tus Qauv 1: Nthuav qhia txog lub Khoos Kas

Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog

(Module 1: Introduction to the Program Participant Guide)





Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Lub khoos kas cov hom phiaj thiab tus qauv
- Cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Txoj hauv kev los ua thawj lub phiaj xwm nqis tes
- Teeb koj cov hom phiaj 6-hli

Kev Tshab Xyuas Txoj Kev Pab

Pib muaj ntshav qab zib



Cov mob ntshav qab zib txhais tias koj li ntshav muaj piam thaj siab zog li ib txwm lawm. Tab sis nws kuj tsis tau siab txog los ua mob ntshav qab zib hom 2.

- Ntau tshaj li 1 nyob rau hauv 3 cov laus neeg Meskas muaj mob ntshav qab zib.
- Cuaj ntawm 10 leej neeg yeej muaj mob ntshav qab zib uas lawv tsis paub tias lawv muaj.

Yog koj muaj mob ntshav qab zib, koj yuav nquag muaj:

- Kev muaj tshav qab zib
- Kev muaj mob plawv
- Kev muaj mob ntshav hlwb txhaws

Xov xwm zoo uas qhov txo qhov hnyav ntawd thiab kev tawm dag zog tuaj yeem txiav koj qhov pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2 ib nrab.

Puas muaj lwm yam zoo rau koj ua kom lub cev sib thiab nyob kom noj qab nyob zoo?

Lub chaw muaj ntaub ntawv: Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob).

Cov Hom Phiaj Ntawm PreventT2



PreventT2 yog lub khoos kas ua ib xyoos puag ncig. Nws raug tawm qauv rau cov neeg muaj mob ntshav qab zib. Nws los kuj siv rau cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab txog ntawm mob ntshav qab zib hom 2 thiab xav txo qhov pheej hmoo.

Cov Hom Phiaj Ntawm Khoos Kas PreventT2

Thaum xaus ntawm thawj 6 lub hlis, lub khoos kas PreventT2 cov hom phiaj yog:

- Los txo qhov hnyav kom nqis li 5 feem pua ntawm koj pib hnyav,
- Los txo qhov hnyav kom nqis li 4 feem pua ntawm koj pib hnyav thiab sau tseg qhov feem nrab ntawm 150 feeb ntawm kev tawm dag zog txhua vij, LOS SIS
- Txo koj qhov HbA1C los ntawm 0.2 feem pua.

Thaum xaus ntawm 6 lub hlis zaum thib ob, lub khoos kas cov hom phiaj yog:

- Tswj tseg koj qhov hnyav uas tau nqis lawm
- Tswj tseg koj kev ua hauj lwm mus tom ntej rau koj qhov hnyav los sis HbA1C cov hom phiaj, yog tias koj tseem tsis tau ua tau
- Ua kom qhov hnyav nqis ntxiv li koj nyiam, tab sis tsis pub kom tshaj 1 mus rau 2 phaus rau ib vij
- Tawm dag zog kom tau li 150 feeb txhua vij

Txo qhov hnyav tuaj yeem:

- Pov thaiv los sis ua kom mob ntshav qab zib hom 2 qeeb
- Tshem tau teeb meem kev pw tsaug zog, mob yag tes yag taw thiab kev ntxhov siab
- Txo koj qhov qib ntshav siab thiab ntshav muaj roj
- Ua kom koj hnov tias koj tus kheej xis nyob zog

Kev tawm dag zog ntau tuaj muaj peev xwm:

- Pov thaiv los sis ua kom mob ntshav qab zib hom 2 qeeb
- Ua rau koj muaj zog tuaj
- Pab tau koj pw tsaug zog zoo
- Txhim kho tau koj cim xeeb, qhov xwm yeem thiab kev ua siab ntev
- Txo tau koj txoj kev xav
- Txo koj qhov ntshav siab thiab ntshav muaj roj
- Txo tau koj qhov pheej hmoo mob plawv thiab mob ntshav hlwb txhaws
- Txo tau koj qib kev ntxhov siab
- Txhawb koj tej leeg thiab cov pob txha kom muaj zog

Txhua qhov ntawm A1C

Koj tuaj yeem kawm paub txog ntawm HbA1C los ntawm mus saib CDC nplooj vev xaib txog ntawm *Txhua Qhov Ntawm Koj Li A1C*.

Chaw muaj ntaub ntawv:

www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html



Alina Zaj Keeb Kwm

Alina Nguyen tau hnob nws tus kws kho mob hais rau nws tias nws muaj qhov pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2 yam xav tsis txog li. Nws ntshai heev. Txawm li cas los, thaum nws paub tias nws tuaj yeem koom tau nrog lub khoos kas los pab nws saib xyuas kev noj qab haus huv thiab txo nws qhov pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2, nws tso siab zog lawm.

Qhov ntawd zoo sai vim nws hnob muaj yeej txoj kev xav txog ntawm qhov hloov pauv nws yuav tau ua. Nws yuav ua kom nws tej kev tawm dag zog ntawd haum rau nws tej sij hawm uas tsis kho hlo li ntawd li cas? Nws tuaj yeem yuav tau tej khoom noj tshiab thiab tej zaub li cas los txo nws qhov hnyav? Nws yuav tuaj yeem noj thiab ua kom haum rau tsev neeg sib koom ua ke li cas yog tias nws yuav tsum noj kom txawv cov? Cov kev rau siab ua no pom tias xyov puas mus taus li.

Tom qav kev koom nrog lub khoos kas lawm, nws yuav pib qhov hloov pauv tiag uas nws tuaj yeem ua los hloov nws kev ua neej uas nws tuaj yeem tsum rau thiab ua kom tau. Alina tau kawm paub tias kev hloov me ntsis xwb, hloov mus ua qhov zoo nyob rau hauv nws kev ua neej txhua hnuv yuav ua tau zoo, thiab vim li ntawd lub hom phiaj uas loj zog pom tau tias tseem nyob deb nyob rau lub sij hawm no, kev ua kauj ruam me ntsis xwb yuav ua rau nws mus tau rau qhov zoo.

Piv txwv li, vim li cas Alina tej sij hawm thiaj tsis khoom hlo, nws tau ua kev hloov pauv cov kauj ruam me ntsis rau kev siv lub cev los ua kom tau raws nws lub hom phiaj. Nyob rau thaum xwb thawj, nws pib nrog rau 15 feeb ntawm kev taug kev ceev nrooj txhua hnuv li. Tamsim no, nws dhia ceev nrooj ncuu sij hawm 15 feeb thiab ua 1 kev rub nce nyob rau yav tsaus ntuj. Nws los kuj tseem tau kawm paub txog nkev siv tej zaum ntim poom thiab zaub uas tseem de los tshiab nyob hauv nws cov puas mov uas yog ib kaujruam rau siab ua.

Thaum kawg, Alina tau kawm paub txog kev hloov nws kev noj thaum nrog tsev neeg noj ua ke komnws tuaj yeem muaj qhov lom zem nrog tej khoom noj uas nws nyiam thiab koom nrog tsev neeg. Rau nws, cov puas mov me yuav ua rau muaj qhov txawv loj! Vim Alina tau pib los saib qhov nws ua tau, nws txoj kev txhawb zog thiab kev ntseeg siab uas tau nce, thiab nws paub nws tuaj yeem nyob mus ntev.

Lub Khoos Kas Tus Qauv

Lub Khoos Kas Ntaub Ntawv Nthuav Qhia:

- Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes
- Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No
- Sau Tseg Txog Khoom Noj
- Sau Tseg Txog Qhov Hnyav
- Tshab Xyuas Lub Sij Hawm Ntawm Lub Rooj Sib Tham
- Xav Paub Ntxiv

Ua ntej txhua zaus sib tham, koj yuav tau ntsib nrog koj tus kws qhia los qhia peb txog koj qhov hnyav tam sim no thiab sib tham txog tej lus nug uas muaj los sis yam uas koj xav kom muaj.

Pib nyob rau ob peb vij, koj los kuj yuav los faib tau koj Kev Ua Hauj Lwm Ub No rau koj tus kws qhia paub. Daim ntawv sau qhia no yuav pab koj taug qab koj cov feeb xam tag nrho ua ke ntawm kev ua hauj lwm ub no txhua vij.

Koj tus kws qhia yuav sau tseg koj qhov hnyav thiab cov sij hawm tawm dag zog, thiab koj los yuav tau ua. Qhov no yuav taug xyuas koj txoj kev ua tau.

Ncua sij hawm ua pab, peb los sib tham txog ntawm txoj hauv kev los:

- Noj kom zoo
- Nquag tawm dag zog
- Hloov koj kev ua neej

Nws yuav tsawv los hloov koj li kev ua neej. Tab sis peb ua hauj lwm los ntawm cov uas nyuaj tsawv no ua ke. Koj los kuj yuav tau hloov los qhia koj cov kev xav, cov kev pom txog, thiab yam tau ntsib dhau los—tab sis tsuas thaum koj xav kom ua li no.

Cov Qauv Personal Success Tool (Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej) (PST)

Qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej) (PST) cov qauv muaj nyob rau hauv lub National Diabetes Prevention Program (Khoos Kas Pov Thaiv Cov Mob Ntshav Qab Zib Thoob Teb Chaws) lub vev xaib. Cov qauv no yog cov cuab yeej pab txhawb los pab koj tswj yam koj tau kawm nyob rau hauv koj nruab siab. Lawv los yuav pab koj thov rau yam uas koj tau kawm lawm nyob rau hauv koj kev ua neej txhua hnuv, muab yam uas koj hloov tau thiab koj ua tau mus tom ntej kom zoo.

Cov qauv no kuj kawm lom zem thiab muaj cov vis dis aus, kev tw, kev ua si, thiab lwm yam uas yuav pab tau koj txoj kev ua neej ncua sij hawm ntev. Koj tuaj yeem ua tau cov qauv no tiav los ntawm lub khoos pis tawj, xov tooj, xov tooj thes lej, los sis lwm lub cuab yeej nrog rau muaj is taws nem siv.

Tom qab kev ua tiav koj qee zaj kawm lawm, koj yuav tau txais kev txhawb nqa kom los ua kom tiav tus qauv uas yuav pab tau koj tsim yam uas koj tau kawm.

Koj tuaj yeem saib rau qhov zaj kawm tim ntsej tim muag, ces theej Personal Success Tool (Qhov Cuab Yeej Ua Kom Kawm Tau Zoo) rau cov koom nrog - Qhia Thoob Plaws Rau Tus Koom Nrog.

www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/PST_ParticipantOverview_508.pdf

Lus Qhia Theem Pib txog ntawm Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Thaum koj noj, koj lub cev yuav muab tej khoom noj faib mus ua cov txav piam thaj, ib hom ntawm piam thaj.

Nyob rau cov neeg uas tsis muaj cov mob ntshav qab zib hom 2, ib hom hoj moos hu ua insulin yuav pab ua kom cov txab piam thaj tawm mus thiab mus rau hauv tej ntsig nqaij. Cov tsig nqaij no ces yog cov ua kom lub cev muaj zog.

Cov tib neeg uas muaj cov mob ntshav qab zib hom 2, lub cev yuav tsis tuaj yeem tsim los sis siv insulin tau zoo lawm. Yog li ntawd, piam thaj thiaj sib sau ntau nyob rau hauv koj li ntshav dhau li ntawd mus rau cov tsig nqaij. Thiab cov tsig nqaij tsis muaj zog txaus.

Mob ntshav qab zib hom 2 tuaj yeem tsim kev puas tsuaj rau koj:

- Lub plawv thiab cov hlab ntshav, qhov uas tuaj yeem tsim ua rau mob plawv thiab mob hlab ntshav txhaws
- Leeg xa xov
- Raum muaj pob zeb, qhov uas tsim ua rau lub raum tuag
- Qhov muag, qhov uas tsim ua rau dig muag
- Txhais taw, qhov uas tsim ua rau mob taw lwj
- Pos hniav
- Tawv nqaij

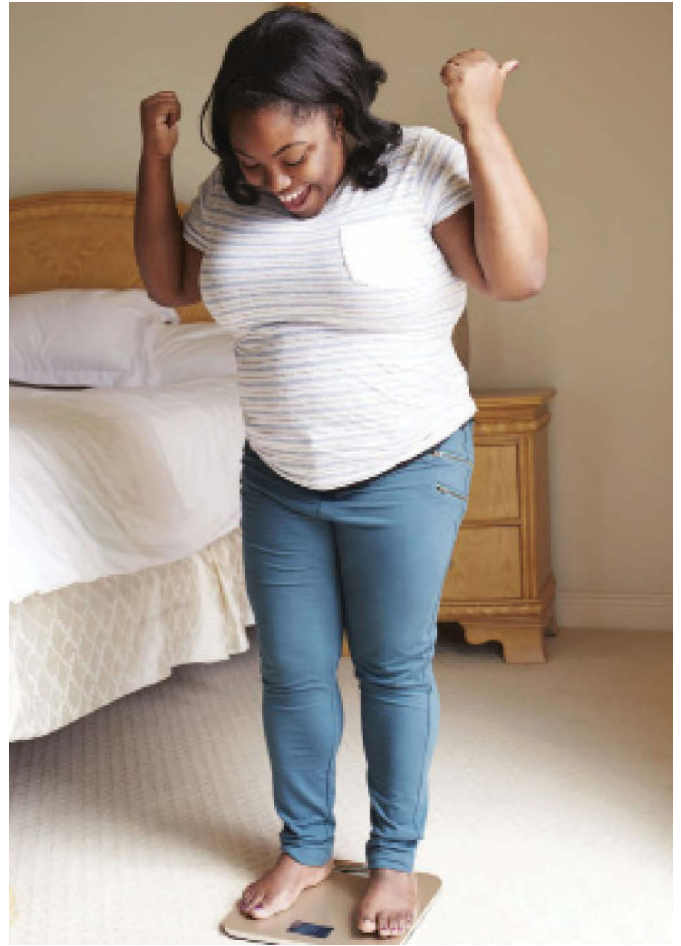
Koj yuav muaj mob ntshav qab zib hom 2 yog tias koj:

- Lub cev hnyav dhau lawm (hnyav tshaj los sis rog heev)
- Siv sij hawm ntau heev zaum los sis pw
- Muaj niam txiv los sis tej txheeb ze mob ntshav qab zib hom 2
- Yog neeg Meskas Dub, Neeg Mev, Neeg Meskas Ib Txwm, los sis Neeg Meskas Es Xias
- Hnub nyoog 45 xyoos los sis siab dua ntawd. Qhov no vim yog tib neeg pheej tsis tawm dag zog heev thiab lub cev hnyav dhau lawm raws lawv lub hnub nyoog. Tab sis mob ntshav qab zib hom 2 los kuaj muaj rau cov hluas thiab.
- Kev muaj cov mob ntshav qab zib thaum koj cev xeeb me nyuam (mob ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam)

Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis



Nov yog kuv cov hom phiaj rau lub khoos kas PreventT2:



Lub Hom Phiaj Tawm Dag Zog

Nyob rau 6 lub hlis tom ntej, Kuv yuav ua kom tau tsawg kawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog txhua vij nyob rau qib qis los sis qib nrab los sis kom ntau tshaj ntawd.

Lub Hom Phiaj Qhov Hnyav

Kuv hnyav _____ phaus.

Nyob rau 6 lub hlis tom ntej, kuv yuav:

Nqis tsawg kawg _____ (4/5/6/7) feem pua ntawm kuv lub cev qhov hnyav

Nqis tsawg kawg _____ phaus

Ua kom tau _____ phaus

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb



Ib lub hom phiaj ntawm lub khoos kas no yog los txo qhov hnyav li ntawm 4 txog 5 feem pua ntawm koj qhov hnyav nyob rau 6 lub hlis. Zoo li no, yog koj qhov hnyav yog 200 phaus, koj tsim nyog nqis li ntawm 8 txog 10 phaus. Lub kem ntawv nyob tom ntej ntawm ob nplooj ntawd no qhia koj txog ntau phauskoj yuav tau txo nqis txhawm rau kom ua tau koj lub hom phiaj. Los siv lub kem ntawv:

1. Muab koj tus ntiv tes tso rau saum toj ntawm lub kem ntawv xim xiav hais tias "Wt." Qhov sawv cev rau koj qhov hnyav thaum pib. Txav koj tus ntiv tes nqis kom txog thaum tus nab npawb ntawm cov phaus uas pom koj hnyav tam sim no.
2. Txav koj tus ntiv tes mus rau sab xis. Nres thaum koj ua txog lub kem ntawv lawm uas qhia yam feem pua (4%, 5%, 6%, los sis 7%) ntawm koj qhov pib hnyav uas koj xav txo kom nqis.
3. Saib ntawm tus nab npawb nyob hauv lub kem ntawv dawb hauv koj tus ntiv tes uas taw rau. Tus nab npawb ntawm cov phaus koj xav txo txhawm rau ua kom tau raws koj lub hom phiaj.

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
130	5	7	8	9	156	6	8	9	11
131	5	7	8	9	157	6	8	9	11
132	5	7	8	9	158	6	8	9	11
133	5	7	8	9	159	6	8	10	11
134	5	7	8	9	160	6	8	10	11
135	5	7	8	9	161	6	8	10	11
136	5	7	8	10	162	6	8	10	11
137	5	7	8	10	163	7	8	10	11
138	6	7	8	10	164	7	8	10	11
139	6	7	8	10	165	7	8	10	12
140	6	7	8	10	166	7	8	10	12
141	6	7	8	10	167	7	8	10	12
142	6	7	9	10	168	7	8	10	12
143	6	7	9	10	169	7	8	10	12
144	6	7	9	10	170	7	9	10	12
145	6	7	9	10	171	7	9	10	12
146	6	7	9	10	172	7	9	10	12
147	6	7	9	10	173	7	9	10	12
148	6	7	9	10	174	7	9	10	12
149	6	7	9	10	175	7	9	11	12
150	6	8	9	11	176	7	9	11	12
151	6	8	9	11	177	7	9	11	12
152	6	8	9	11	178	7	9	11	12
153	6	8	9	11	179	7	9	11	13
154	6	8	9	11	180	7	9	11	13
155	6	8	9	11	181	7	9	11	13

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
182	7	9	11	13	208	8	10	12	15
183	7	9	11	13	209	8	10	13	15
184	7	9	11	13	210	8	11	13	15
185	7	9	11	13	211	8	11	13	15
186	7	9	11	13	212	8	11	13	15
187	7	9	11	13	213	9	11	13	15
188	8	9	11	13	214	9	11	13	15
189	8	9	11	13	215	9	11	13	15
190	8	10	11	13	216	9	11	13	15
191	8	10	11	13	217	9	11	13	15
192	8	10	12	13	218	9	11	13	15
193	8	10	12	14	219	9	11	13	15
194	8	10	12	14	220	9	11	13	15
195	8	10	12	14	221	9	11	13	15
196	8	10	12	14	222	9	11	13	16
197	8	10	12	14	223	9	11	13	16
198	8	10	12	14	224	9	11	13	16
199	8	10	12	14	225	9	11	14	16
200	8	10	12	14	226	9	11	14	16
201	8	10	12	14	227	9	11	14	16
202	8	10	12	14	228	9	11	14	16
203	8	10	12	14	229	9	11	14	16
204	8	10	12	14	230	9	12	14	16
205	8	10	12	14	231	9	12	14	16
206	8	10	12	14	232	9	12	14	16
207	8	10	12	14	233	9	12	14	16

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
234	9	12	14	16	260	10	13	16	18
235	9	12	14	16	261	10	13	16	18
236	9	12	14	17	262	10	13	16	18
237	9	12	14	17	263	11	13	16	18
238	10	12	14	17	264	11	13	16	18
239	10	12	14	17	265	11	13	16	19
240	10	12	14	17	266	11	13	16	19
241	10	12	14	17	267	11	13	16	19
242	10	12	15	17	268	11	13	16	19
243	10	12	15	17	269	11	13	16	19
244	10	12	15	17	270	11	14	16	19
245	10	12	15	17	271	11	14	16	19
246	10	12	15	17	272	11	14	16	19
247	10	12	15	17	273	11	14	16	19
248	10	12	15	17	274	11	14	16	19
249	10	12	15	17	275	11	14	17	19
250	10	13	15	18	276	11	14	17	19
251	10	13	15	18	277	11	14	17	19
252	10	13	15	18	278	11	14	17	19
253	10	13	15	18	279	11	14	17	20
254	10	13	15	18	280	11	14	17	20
255	10	13	15	18	281	11	14	17	20
256	10	13	15	18	282	11	14	17	20
257	10	13	15	18	283	11	14	17	20
258	10	13	15	18	284	11	14	17	20
259	10	13	16	18	285	11	14	17	20

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
286	11	14	17	20	312	12	16	19	22
287	11	14	17	20	313	13	16	19	22
288	12	14	17	20	314	13	16	19	22
289	12	14	17	20	315	13	16	19	22
290	12	15	17	20	316	13	16	19	22
291	12	15	17	20	317	13	16	19	22
292	12	15	18	20	318	13	16	19	22
293	12	15	18	21	319	13	16	19	22
294	12	15	18	21	320	13	16	19	22
295	12	15	18	21	321	13	16	19	22
296	12	15	18	21	322	13	16	19	23
297	12	15	18	21	323	13	16	19	23
298	12	15	18	21	324	13	16	19	23
299	12	15	18	21	325	13	16	20	23
300	12	15	18	21	326	13	16	20	23
301	12	15	18	21	327	13	16	20	23
302	12	15	18	21	328	13	16	20	23
303	12	15	18	21	329	13	16	20	23
304	12	15	18	21	330	13	17	20	23
305	12	15	18	21	331	13	17	20	23
306	12	15	18	21	332	13	17	20	23
307	12	15	18	21	333	13	17	20	23
308	12	15	18	22	334	13	17	20	23
309	12	15	19	22	335	13	17	20	23
310	12	16	19	22	336	13	17	20	24
311	12	16	19	22	337	13	17	20	24

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
338	14	17	20	24	364	15	18	22	25
339	14	17	20	24	365	15	18	22	26
340	14	17	20	24	366	15	18	22	26
341	14	17	20	24	367	15	18	22	26
342	14	17	21	24	368	15	18	22	26
343	14	17	21	24	369	15	18	22	26
344	14	17	21	24	370	15	19	22	26
345	14	17	21	24	371	15	19	22	26
346	14	17	21	24	372	15	19	22	26
347	14	17	21	24	373	15	19	22	26
348	14	17	21	24	374	15	19	22	26
349	14	17	21	24	375	15	19	23	26
350	14	18	21	25	376	15	19	23	26
351	14	18	21	25	377	15	19	23	26
352	14	18	21	25	378	15	19	23	26
353	14	18	21	25	379	15	19	23	27
354	14	18	21	25	380	15	19	23	27
355	14	18	21	25	381	15	19	23	27
356	14	18	21	25	382	15	19	23	27
357	14	18	21	25	383	15	19	23	27
358	14	18	21	25	384	15	19	23	27
359	14	18	22	25	385	15	19	23	27
360	14	18	22	25	386	15	19	23	27
361	14	18	22	25	387	15	19	23	27
362	14	18	22	25	388	16	19	23	27
363	15	18	22	25	389	16	19	23	27

Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Nab Npawb

Wt	4%	5%	6%	7%	Wt	4%	5%	6%	7%
390	16	20	23	27	416	17	21	25	29
391	16	20	23	27	417	17	21	25	29
392	16	20	24	27	418	17	21	25	29
393	16	20	24	28	419	17	21	25	29
394	16	20	24	28	420	17	21	25	29
395	16	20	24	28	421	17	21	25	29
396	16	20	24	28	422	17	21	25	30
397	16	20	24	28	423	17	21	25	30
398	16	20	24	28	424	17	21	25	30
399	16	20	24	28	425	17	21	26	30
400	16	20	24	28	426	17	21	26	30
401	16	20	24	28	427	17	21	26	30
402	16	20	24	28	428	17	21	26	30
403	16	20	24	28	429	17	21	26	30
404	16	20	24	28	430	17	22	26	30
405	16	20	24	28	431	17	22	26	30
406	16	20	24	28	432	17	22	26	30
407	16	20	24	28	433	17	22	26	30
408	16	20	24	29	434	17	22	26	30
409	16	20	25	29	435	17	22	26	30
410	16	21	25	29	436	17	22	26	31
411	16	21	25	29	437	17	22	26	31
412	16	21	25	29	438	18	22	26	31
413	17	21	25	29	439	18	22	26	31
414	17	21	25	29	440	18	22	26	31
415	17	21	25	29	441	18	22	26	31

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Commit to Change (Cog lus los Hloov) Tus Qauv thiab Personalized Pledge (Qhov Tus Kheej Yuav Ua Kom Tau)

Qhov "Commit to Change (Cog Lus los Hloov)" no yog tus qauv yuav coj los sib tham hnuv txog cov ntsiab lus thiab cov vis dis aus qhia qhov tseeb thiab tej ntaub ntawv txog ntawm qhov muaj cai los pab koj ua kom muaj yeej. Nws xaus nrog rau qhov kev cog lus uas koj tuaj yeem tsim nrog rau tus kheej cov hom phiaj ntiag tug thiab tag ntawd kos npe thiab muab luam tawm.

Commit to Change (Cog lus los Hloov) Tus Qauv



Congratulations on
taking the first step!

You're on your way to a healthier you just by deciding to take part in your CDC-recognized diabetes prevention lifestyle change program.

Are you ready to get active, get healthy, and prevent type 2 diabetes?

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Personalized Pledge (Qhov Tus Kheej Yuav Ua Kom Tau)



Commit to yourself. Commit to your goals.
Commit to a healthier lifestyle.

Now that you've identified your goals for the program, take the first steps toward eating well, getting active, and improving your health.

Are you ready to change your life?

I am ready!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=1



Tus Qauv 2: Muaj Kev Tawm Dag Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 2: Get Active To Prevent Type 2 Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev tawm dag zog tuaj yeem pab koj los tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig txog kev tawm dag zog
- Qee cov hauv kev rau kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Sim ua kom nquag puas ntxiv me ntsis tuaj hauv lub lim tiam no.
- ✓ Sim ntau cov kev tawm dag zog sib txawv. Koj yeej paub tseeb tias yuav nrhiav tau ib yam uas koj nyiam.



Cov Txiaj Ntsig txog Kev Tawm Dag Zog

Ua kom nquag plias tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 tau qis zus hauv ob txoj huav kev:

1. Koj hlawv tau cov calory ntau dua los ntawm cov zaub mov uas kojnoj.
2. Nws ua rau koj cov ntshav qab zib qis dua qub. Nws ua qhov no los nawm kev ua rau koj cov hlab roj ntsha tuaj yeem siv tau insulin kom nqus tau cov ntshav qab zib.

Calory yog dab tsi?

Cov calory yog kev ntsuas lub zog. Koj tau txais los ntawm zaub mov thiab khoom haus.

Peb yuav tham txog cov calory ntxiv, ib yam nkaus li txoj hauv kev ntsuas thiab soj qab txog koj tej zaub mov hauv cov zaj kawm yuav los txog tom ntej no.

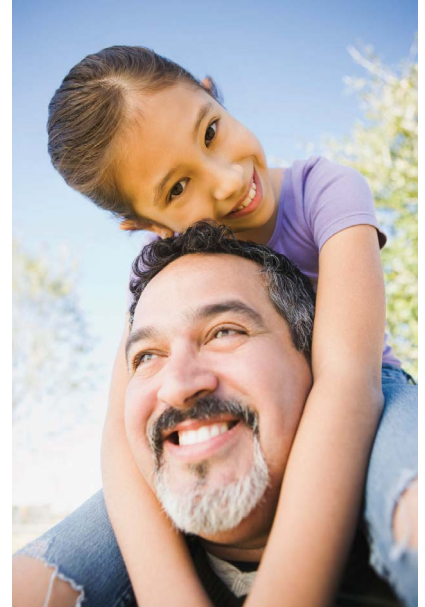
Qee cov hauv kev ntiag tug twg uas kev tawm dag zog ntawm lub cev yuav pab tau koj?

Kev Tawm Dag Zog

Teo Zaj Dab Neeg

Teo muaj kev pheej hmoo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob xav kom nws ua kom poob li 20 phaus thiab tawm dag zog yam tsawg kawg li ntawm 150 feeb hauv txhua lub lim tiam.

Teo thiab nws tus poj niam muaj tsib tug me myuam. Cov me nyuam txhua leej ua si kis las, thiab nws siv sij hawm tsav tsheb xa lawv mus rau cov txheej xwm ntau heev li. Teo kuj tseem ua hauj lwm thawm hnuv thiab. Nyob rau hnuv kawg ntawm lub lim tiam, nws ua ib txoj hauj lwm ib nrab hnuv qhov thib ob. Thaum uas nws muaj qee lub sij hawm khoom, nws nyiam mus saib kev ntaus pob basketball hauv TV, tab sis nws tsis tshua mus ntaus ua si. Nws siv sij hawm zaum ntau dhau.



Cov lus qhia twg uas koj muab tau rau Teo? Nws yuav tuaj yeem ua li cas thiaj li yuav tawm tau dag zog ntau ntxiv?

Cov Hauv Kev kom Tawm Tau Dag Zog

Muaj ntau cov hauv kev heev li kom tawm tau dag zog. Koj yeej paub tseeb tias yuav nrhiav tau ib yam kev ua si yam tsawg kawg uas koj lom zem. Ntawm no tsuas yog ob peb cov tswv yim xwb.

- ❑ Tom qab koj nyeem phau ntawv li ntawm tsib feeb lawm, sawv tsees thiab txav mus los me ntsis.
- ❑ Seev cev nrog koj zaj nkauj uas yus nyiam.
- ❑ Rhais ruam raws cov kab ntug kev ntawm koj cov me nyuam los sis cov xeeb ntawv cov txheej xwm qhov chaw ua kis las.
- ❑ Ua si yam nquag plias nrog koj cov me nyuam los sis cov tsiaj tu li 15 txog 30 feeb hauv ib hnuv.
- ❑ Hloov kev tsab tsheb hauv Hnuv Sunday mus ua kev taug kev hauv hnuv Sunday.
- ❑ Khiav los sis taug kev nrawm thaum koj ua hauj lwm hauv tsev los sis mus yuav khoom.
- ❑ Pib ib yam hauj lwm uas nyiam ua kom tau tawm dag zog qhov tshiab, xws li kev caij tsheb kauj vab los sis taug kev ncig hav zoov.
- ❑ Taug kev tom qab noj hmo tag nrog koj tsev neeg los sis mus ib leeg los tau.
- ❑ Soj qab koj cov kauj ruam uas siv lub twj ntsuas kauj ruam. Tawm dag zog kom txog 10,000 kauj ruam los sis ntau dua ntawd.
- ❑ Ncig mus ncig los thaum twg los xij uas koj tham xov tooj.
- ❑ Nce thiab nqis tus ntaiv swb los hloov qhov uas yuav caij nws twj ywm.
- ❑ Coj koj tus dev mus taug kev txhua hnuv.
- ❑ Thaum koj saib TV, sawv thiab txav mus los los sis ua hauj lwm vaj tse thaum muaj kev tshaj tawm lag luam.



Ib kauj ruam me-me mus rau kev tawm dag zog ua kuv yuav ua rau hauv lub lim tiam no yog:

Cov chaw muaj kev pab:

American College of Sports Medicine (Lub Tsev Qib Siab ntawm Tshuaj Siv Rau Kev Ua Kis Las Rau Neeg Meskas), "Txo Qis Cov Cwj Pwm Kev Nyob Nkaus Xwb: Zaum Kom Tsawg thiab Txav Mus Los Kom Ntau" (www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more.pdf?sfvrsn=4da95909_2).

Heart Foundation (Lub Koom Haum Saib Xyuas Mob Plawv), "Zaum Kom Tsawg, Txav Mus Los Kom Ntau" (www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Sit-less-move-more).

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Tus Qauv Kawm Get Active (Tawm Dag Zog)

Tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)" no muaj lus nug, cov kev tawm dag zog ntawm lub cev uas pom zoo raws li koj cov kev nyiam, thiab lus qhia uas tsim nyog txog koj qhov them kev tawm dag zog thiab kev npaj txhij rau kev hloov pauv.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Walk. Run. Bike. Dance.
It's time to get active!

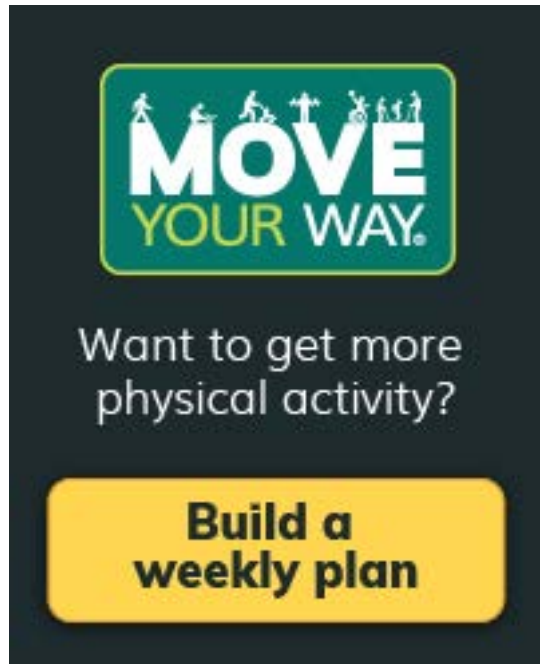
Are you active already? Are you starting out for the first time? Whatever form of physical activity you choose, remember that it's OK to start small. Because small steps over time lead to big changes.

Let's get moving!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Move Your Way® (Txav Koj Txoj Kev) Qhvo Twj Npaj Kev Tawm Dag Zog



Puas tau npaj txhij kom tau tawm dag zog ntau ntxiv rau lub lim tiam no?

Siv qhov twj npaj no los teeb cov hom phiaj, xaiv cov kev tawm dag zog uas koj xav ua, thiab tau cov lus qhia los pab koj kom nyob nquag plias. Thaum koj ua tiav lawm, luam koj txoj phiaj xwm tawm los soj qab qhov kev tawm dag zog thoob plaws lub lim tiam.

health.gov/moveyourway/activity-planner

Koj Puas Tau Npaj Txhij los Tawm Dag Zog?



Kos nqe lus qhia twg uas yog qhov tseeb rau koj. Yog tias koj kos rau ib nqe los sis ntau nqe, nco ntsoov tiv tauj koj tus kws muab kev kho mob UA NTEJ koj tawm dag zog.

- ❑ Kuv muaj hnuv nyoog siab tshaj 50 xyoo lawm, thiab kuv twb tsis tau tawm dag zog los ntev lawm. Kuv npaj yuav tawm dag zog heev li.
- ❑ Kuv cev xeeb tub. Kuv tus kws muab kev kho mob tseem tsis tau muab KEV TSO CAI rau kuv pib tawm dag zog tau.
- ❑ Kuv hnov ua pa tsis tau thaum uas kuv nyuam qhuav tawm dag zog me ntsis xwb.
- ❑ Kuv muaj teeb meem rau lub plawv. Kuv tus kws muab kev kho mob xav kom kuv soj qab saib kuv li kev tawm dag zog.
- ❑ Kuv muaj teeb meem txog pob txha los sis pob qij txha uas ua rau kuv ua ub ua no tau nyuaj xws li kev taug kev nrawm.
- ❑ Kuv mob hauv siab uas tau pib nyob hauv lub hli dhau los no.
- ❑ Kuv yuav tsaus muag los sis ntog thaum kuv kiv taub hau.
- ❑ Thaum lub sij hawm los sis kiag tom qab tawm dag zog tag, feem ntau kuv muam mob los sis ceev ntawm kuv caj dab, sab xub pwg laug, los sis sab caj npab.
- ❑ Kuv tus kws muab kev kho mob xav kom kuv noj tshuaj rau tus mob ntshav siab nce siab los sis teeb meem hauv lub plawv.
- ❑ Kuv muaj teeb meem kev noj qab haus huv los sis lwm qhov teeb meem uas tsis tau teev cia ntawm no uas yuav xav tau kev mob siab rau yog tias kuv tawm dag zog.

Lub chaw muaj ntaub ntawv: American Heart Association (Koom Haum Saib Xyuas Mob Plawv Rau Neeg Meskas) (www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf).

Ua Kom Nquag Plias, Ua Kom Nyab Xeeb

Yog tias koj raug mob, tej zaum koj yuav tsum tau so los ntawm kev tawm dag zog. Ua raws li cov lus qhia no kom tawm dag zog tau yam nyab xeeb.

- ❑ Kev tawm dag zog ntawm lub cev ntawm kev rhais ruam nruab nrab los sis pes nrab yog qhov kev nyab xeeb rau cov neeg feeb coob. Txawm li cas los xij, yog tias koj muaj tus mob uas kho tsis tu qab los sis tsis tau tawg dag zog, muaj kev xiam oob qhab, los sis lub cev hnyav dhau, sib tham txog kev tawm dag zog ntawm lub cev nrog koj tus kws kho mob ua ntej yuav pib.
- ❑ Hnav khaub ncaws rau kev tawm dag zog. Looj nkawm khaub thiab cov khaub ncaws kom haum. Siv qhov khoom cuab yeej uas muaj kev nyab xeeb raws li tsim nyog.
- ❑ Haus dej ua ntej, thaum lub sij hawm ua, thiab tom qab koj tawm dag zog tag, txawm tias koj tsis hnov nqhis dej los xij.
- ❑ Mloog koj lub cev. Maj mam ua los sis tsum yog tias koj hnov sab heev, muaj mob, los sis tsaus muag los sis yog tias koj mob pob qij txha.
- ❑ Kawm paub txog txoj hauv kev tawm dag zog kom tsim nyog yuav xav txog koj li hnuv nyog, them kev qoj ib ce, them ntawm kev txawj, thiab qhov xwm txheej ntawm kev noj qab haus huv.
- ❑ Pib me thiab nrhiav qhov sib haum uas siv tau rau koj. Nthuav koj li kev tawm dag zog mus hauv lub lim tiam yog li ntawd koj thiaj tsis tas ua ib zaug ua tag nrho. Los sis muab nws faib tawm ua ncuaj sij hawm me-me hauv ib hnuv.
- ❑ Ua kom sov ua ntej koj pib tawm dag zog. Ua kom txias tom qab koj tawm dag zog lawm. Siv sij hawm li ntawm 5 txog 10 feeb rau txhua qhov.
- ❑ Xaiv cov kev tawm dag zog uas muaj kev pheej hmoo tsawg tshaj plaws.
- ❑ Ua hauj lwm saib raws huab cua. Tawm dag zog sab hauv tsev yog tias nws kub dhau los sis txias dhau. Yog tias koj ib ce kub dhau, koj tuaj yeem mob taub hau los sis lub plawv dhia ceev. Koj yuav hnov kiv taub hau, muaj mob los sis koj lub plab, los sis tsaus muag.
- ❑ Siv lub cev kom zoo haum thaum xyaum kev siv zog.
- ❑ Yog tias koj yuav tsum tau so los ntawm qhov hauj lwm kev tawm dag zog ntawm lub cev hauv txhua hnuv vim yog kev mob nkeeg, maj mam rov pib thiab rov qab tawm dag zog los mus rau ntawm them kev tawm dag zog uas koj ib txwm ua.



Cov chaw muaj kev pab:

U.S. Department of Health and Human Services (Teb Chaws Meskas Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg), "Cov Lus Qhia Txog Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev rau Neeg Meskas, phau ntawv thib 2" (www.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

CDC, "Cov Hauv Paus Pib Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev" (www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm).

Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj kom tawm tau dag zog. Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev kov kom yeej lawv. Sau cia koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv keem ntawv hais tias "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Yeej". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.



Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Nws tsis kub, txias, los sis ntub nyob sab nraum zoov.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tawm dag zog sab hauv tsev. <input type="checkbox"/> Hnav khaub ncaws saib raws huab cua. <input type="checkbox"/> Ua luam dej hauv huab cua kub. <input type="checkbox"/> Koom nrog hauv pab pawg tawg dag zog hauv online. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kuv tsis tau zov me nyuam.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua kom nquag plias nrog koj cov me nyuam. <input type="checkbox"/> Hloov kev zov me nyuam nrog tus phooj ywg. <input type="checkbox"/> Thov cov phooj ywg los sis tsev neeg kom tuaj pab. <input type="checkbox"/> Siv kev pab zov me nyuam nyob tom chaw qoj ib ce. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kuv tsis muaj tsheb.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tawm dag zog hauv koj lub tsev los sis thaj chaw ntiag tug. <input type="checkbox"/> Koom los sis tsim ib pab pawg tawm dag zog hauv online. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv tsis muaj sij hawm.	<p>Kom haum rau hauv qhov kev tawm dag zog txhua sij hawm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faib koj qhov sij hawm 150 feeb tawm ua ncuaj sij hawm me-me. <input type="checkbox"/> Nres koj lub tsheb koj deb me ntsis ntawm koj qhov chaw uas koj xa mus. <input type="checkbox"/> Tawm ntawm lub tsheb npav los sis lub tsheb ciav hlau ntawm ib qhov chaw nres tsheb ua ntej qhov chaw yuav tawm. Taug kev taw rau ntawm txoj kev uas tseem tshuav. <input type="checkbox"/> Siv cov theem ntaiv los hloov kev siv lub tshuab nqa. <input type="checkbox"/> Siv lub app rau kev tawm dag zog. <p>Kom haum rau kev tawm dag zog ntawm tsev:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coj koj tus dev mus taug kev ua sis kom nrawm. <input type="checkbox"/> Cheb los sis so koj lub npoo tsev kom nrawm. <input type="checkbox"/> Ntxuav koj lub tsheb kom nrawm. <input type="checkbox"/> Ncab, ua qhov kev zaum-sawv, los sis tuam lub tsheb kauj vab nyob ntawm chaw thaum koj saib TV. <input type="checkbox"/> Txiaiv koj cov nroj uas siv lub tshuab txiaiv nroj siv lub zog thawb xwb los sis cheb nplooj qhua. <input type="checkbox"/> Cog thiab saib xyuas teb zaub los sis teb paj. <p>Kom haum rau kev tawm dag zog ntawm chaw ua hauj lwm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Taug kev kom nrawm hauv lub sij hawm koj so haus kas fes los sis noj su. Thov kom ib tug phooj ywg nrog koj mus. <input type="checkbox"/> Koom nrog hauv qhov txheej txheem pab cuam kev tawm dag zog ntawm chaw hauj lwm. <input type="checkbox"/> Koom rau hauv ib lub chaw qoj ib ce nyob ze. Mus ua ntej los sis tom qab ua hauj lwm, los sis hauv koj lub sij hawm so noj su. <input type="checkbox"/> Koom nrog hauv pab pawg ntaus pob zooj ntawm lub chaw hauj lwm los sis pab pawg taug kev ua si. <input type="checkbox"/> Siv lub tshuab theej ntawv nyob rau lwm sab ntawm lub tsev. 	<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"/> _____

Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv hnov zoo li txaj muag.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tawm dag zog nyob hauv koj tus kheej lub tsev. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog nrog koj tus phooj ywg. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kuv thaj chaw tsis muaj kev nyab xeeb.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tawm dag zog nyob hauv koj tus kheej lub tsev. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog ntawm lub chaw qoj ib ce los sis lub chaw rau neeg hauv zej zog. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nws raug tus nqi kim dhau.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua cov kev tawm dag zog uas tsis siv nyiaj xws li kev taug kev. <input type="checkbox"/> Yuav khaub ncaws thiab khoom siv rau kev tawm dag zog thaum lub nqi. <input type="checkbox"/> Nrhaiv cov chav kawm qoj ib ci pub dawb ntawm koj lub chav qiv ntawv los sis lub chaw rau zej zog siv, los sis hauv online. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nws ntxim dhuav.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seev cev. <input type="checkbox"/> Nrog koj cov me nyuam ua si. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog nrog koj tus phooj ywg. <input type="checkbox"/> Siv lub app rau kev tawm dag zog. <input type="checkbox"/> Mloog nkauj, saib TV, los sis tham xov toj thaum koj tab tom tawm dag zog. <input type="checkbox"/> Nrhiav sim ua cov yam tshiab kom txog thaum uas koj nrhiav tau qee yam uas koj nyiam lawm. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

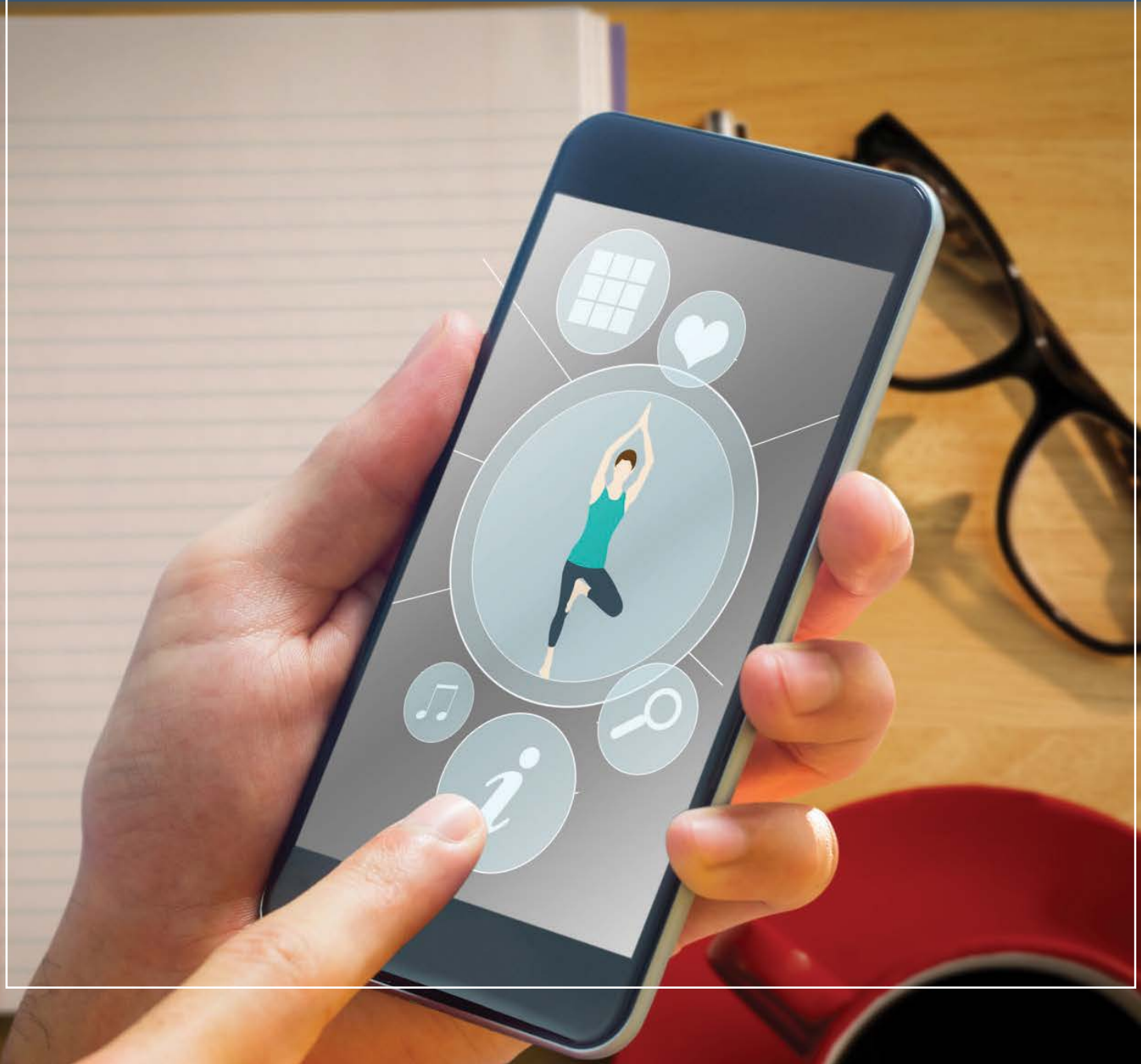
Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Nws ua rau mob los sis sab.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nug koj tus kws muab kev kho mob seb cov kev tawm dag zog twg haum rau koj. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog kom nyab xeeb. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog rau lub sij hawm nruab hnuv uas koj tseem muaj lub zog tshaj plaws. <input type="checkbox"/> Maj mam taug kev los sis ua luam dej. <input type="checkbox"/> Ua yoga los sis xyaum tes taw tai chi. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nws ua rau kuv cov plaub hau ntshov.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tawm dag zog hauv qhov chaw txias. <input type="checkbox"/> Sim cov khoom thiab hom plaub hau tshiab. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Tus Qauv 3: Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 3: Track Your Activity Participant Guide)





Kev soj qab xyuas, los sis kev saib xyuas-ntawm tus kheej, tuaj yeem pab koj ua kom tau raws li koj cov khom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev. Tus qauv no muab cov ntsiab lus qhia tseem ceeb txog txoj hauv kev taug xyuas tej hauj lwm.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Lub hom phiaj ntawm kev soj qab
- Txoj hauv kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav tau lub hww tsam los tshuaj xyuas cov hauv kev sib txawv los soj qab koj cov zaub mov thiab muab nws los sim tau.

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Siv koj Daim Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog los soj qab xyuas koj cov teev ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv.
- ✓ Qhia nws rau koj tus kws cob qhia kom pom rau thaum pib ntawm txhua zaj kawm.
- ✓ Soj qab xyuas kev tawm dag zog yam tsawg ntawm kauj ruam nruab nrab, los sis pes nrab. Qhov ntawd txhais tau tias koj tuaj yeem hais lus tau thaum ua kev tawm dag zog, tab sis koj tsis tuaj yeem hu nkauj tau.
- ✓ Suav nrog cov dej num hauv txhua hnuv xws li kev cheb npooj tsev kom nrawm los sis kev txiav nroj.

Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab

Vim Li Cas Koj Thiaj Lij Soj Qab Xyuas Kev Tawm Dag Zog?

Muaj qee yam dab tsi thiab uas koj soj qab xyuas?

Peb luj peb tus kheej kom soj qab xyuas tau peb qhov kev nce qib mus rau qhov ua kom tau raws li peb lub hom phiaj kev luj qhov hnyav hauv 6-lub hlis. Thiab peb soj qab xyuas kev nce qib mus rau peb lub hom phiaj kev tawm dag zog hauv 6-lub hlis—kom tau yam tsawg li ntawm 150 feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua lub lim tiam.

Tag nrho ob cov hom phiaj (kev poob phaus thiab kev tawm dag zog) pab koj txo kom koj li kev pheej hmoo ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog

Xyaum Kev Soj Qab Xyuas

Muaj qee cov hauv kev los teev koj lub sij hawm rau kev tawm dag zog li cas thiab?

- Lub moos
- Lub moos loj
- Lub tuav sij hawm
- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce
- Lub app hauv lub xov tooj smart-phone
- Lub app hauv khoos phis tawm

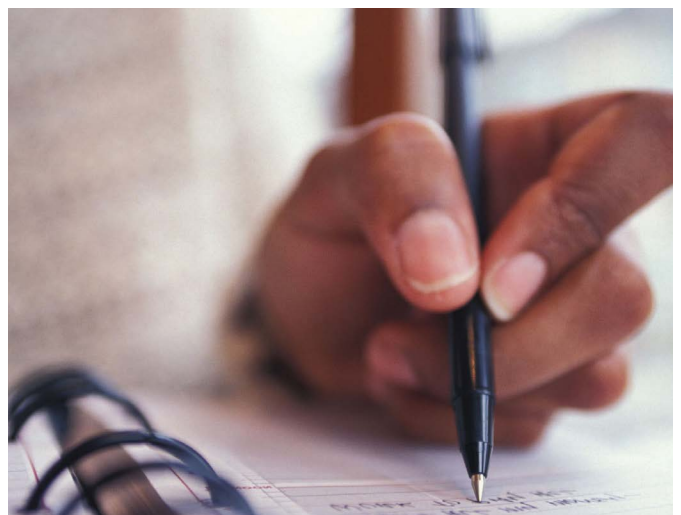
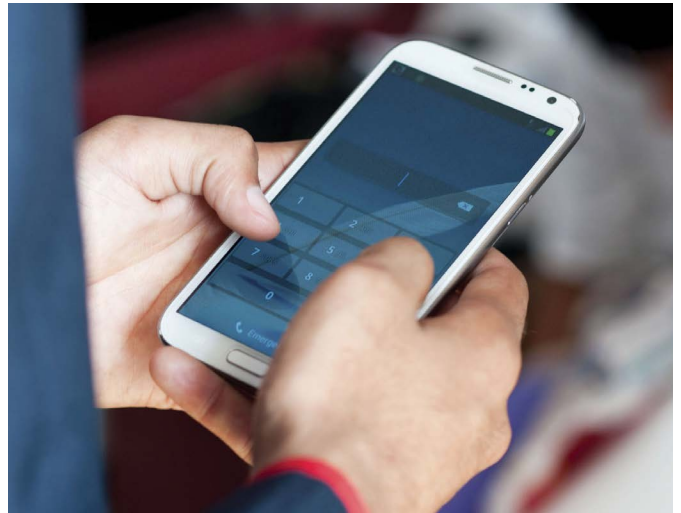


Kev Teev Tsev Koj Li kev Tawm Dag Zog

Dhau li ntawm kev siv koj li Kev Teev Tseg Kev Tawm Dag Zog lawm, lwm cov hauv kev qee qhov los teev tseg txog koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog ne yog dab tsi thiab?

- Phau ntawv teev ntaub ntawv
- Kem ntawv hauv khoos phis tawm
- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce
- Lub app hauv xov tooj smartphone
- Lub app hauv khoos phis tawm
- Kev kaw lub suab

Thaum kawg lawm, koj yuav xav teev tseg koj cov feeb hauv koj Daim Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog cia.





Chris Zaj Dab Neeg

Kev soj qab xyuas yog qhov ua tau yooj yim, tab sis cov kev nyuaj hauv lub neej tuaj yeem ua rau nws nyuaj kom nyob tau nquag plias thiab soj qab mus ntxiv.

Chris tab tom ntsib qee yam ntawm cov kev nyuaj hauv lub neej. Lawv ua rau nws tsis tuaj yeem ua kom nquag plias li nws xav cia li.

Chris yeej ib txwm tsis muaj teeb meem txog kev saib xyuas tus kheej koj muaj zog thiab nyob kom nquag plias kiag li. Thaum nws cov me nyuam hnuv nyoog siab zus tuaj, nws siv sij hawm ntau dua mus saib lawv ua ub ua no, uas tsis yog yuav mus ua kom nquag plias nrog lawv li. Txoj hauj lwm tau hloov pauv mus ib yam nkaus thiab. Zaum tom qaum rooj los sis hauv nws lub tsheb ua rau kev ua kom nquag plias yog qhov nyuaj. Thaum nws taug kev hauv lub sij hawm noj su los sis mus pab rau lub sij hawm cov me nyuam xyaum ncaws pob, nws yeej tsis nco qab sau teev tseg tej kev tawm dag zog ntawd li. Feem ntau ces, nws tsuas tag sij hawm ua ntej txog lub sij hawm pw nkaus xwb.

Cov lus qhia twg uas koj xav muab rau Chris?

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Cov Lus Taw Qhia: Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj yuav soj qab xyuas tau koj li kev tawm dag zog. Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev kov kom yeej lawv. Ua hauj lwm nrog koj pab pawg los sau teev tseg txog cov kev nyuaj ntxiv rau hauv kem ntawv sab laug hauv qhov "Ntxiv Koj Tus Kheej Li." Tom qab ntawd ces sib koom pab tswv yim txog cov tswv yim tshiab rau kev ua kom muaj yeej cov kev nyuaj no hauv kem ntawv haus txog "Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim yav tom ntej.

Kev nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv tsis khoom kiag li.	<input type="checkbox"/> Muab lub sij hawm los soj qab saib. <input type="checkbox"/> Nco ntsoov tias koj tab tom soj qab saib—kom txo tau koj txoj kev pheej hmoo ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus! <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kuv muaj teeb meem ntawm kev nyeem thiab sau ntawv.	<input type="checkbox"/> Kaw koj lub suab uas siv lub xov tooj smartphone los sis lwm lub cuab yeej. <input type="checkbox"/> Thov koj tus kws cob qhia, cov phooj ywg, los sis cov neeg hauv tsev neeg kom sau koj cov feeb rau hauv koj Daim Ntawv Teev Tseg Kev Tawm Dag Zog. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Kuv hnov qab tas li xwb.	<input type="checkbox"/> Ua koj kev soj qab xyuas yog ib feem ntawm koj tej hauj lwm ua txhua hnuv. <input type="checkbox"/> Teeb kev ceeb toom rau hauv koj lub xov tooj los sis lub khoos phis tawm. <input type="checkbox"/> Teeb lub twj tuav sij hawm. <input type="checkbox"/> Sau ntawv cim tseg rau koj tus kheej cia rau qhov uas koj yuav pom tau. <input type="checkbox"/> Thov kom cov phooj ywg los sis tsev neeg ceeb toom qhia rau koj. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Kev nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv tsis nyiam los soj qab xyuas.	<input type="checkbox"/> Sau tshaj koj cov txiaj ntsig ua tau nplaum rau ntawm phab ntsa los sis hauv online. <input type="checkbox"/> Muab ib nyuag qhov khoom plig me-me (tsis yog zaub mov) rau koj rau qhov ua tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog. <input type="checkbox"/> Sib tw nrog tus phooj ywg. Saib seb leej twg tuaj yeem ua tau cov feeb ntawm kev tawm dag zog ntau tshaj plaws. <input type="checkbox"/> Sim cov app hauv xov tooj smartphone thiab hauv khoos phis tawm. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Track Your Activity Module (Soj Qab Xyuas Koj Tus Qauv Kawm Txog Kev Tawm Dag Zog)

Qhov qauv kawm txog "Track Your Activity (Soj Qab Xyuas Koj Tus Qauv Kawm Txog Kev Tawm Dag Zog)" no pab koj txheeb xyuas cov kev tawm dag zog hauv txhua hnub uas suav mus rau koj cov 150 feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua lub lim tiam. Qhov qauv kev kawm no kuj pab koj tau nrog cov kev nyuaj mus ua ke thiab.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Every minute matters.

Tracking your physical activity is the best way to be sure you hit your 150-minute goal each week. It helps you remember. It keeps you accountable. It's the best way to see how far you've come!

Are you making every minute count?

Let's find out!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3



Tus Qauv 4: Noj Zaub Mov Zoo Kom Tiv Thav Tau Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 4: Eat Well To Prevent Type 2 Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev noj zaub mov zoo tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Cov zaub mov uas koj noj tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua koj tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus tau li cas
- Siv tus qauv uas siv phaj los ua koj cov pab pawg zaub mov sib haum
- Cov zaub mov ua tiav ntim hlab thiab nws lub luag hauj lwm hauv koj cov qauv kev noj haus
- Tsim kom tau koj lub peev xwm ua tau

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Xaiv cov zaub mov uas suav muaj cov hlab zaub, cov thaj vitamin, thiab cov thaj mineral, uas yuav nrhiav pom nyob rau hauv cov zaub, cov noob nplej, thiab txiv ntoo.
- ✓ Ua cov kev hloov pauv me ntsis kom los hloov kho tau qhov ntau ntawm cov zaub mov muab ua tiav ntim hlab cia hauv koj cov zaub mov noj.
- ✓ Ua hauj lwm mus rau kev muab cov zaub mov zoo ntiv thiab cov uas muaj calory tsawg dua qub los siab sau ua ke rau hauv koj tej zaub mov.

Yam Tseem Ceeb yuav tau Nco Ntsoov:

- Siv qhov "Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Lub Phaj Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib)" los ua lus qhia tsim cov puas mov uas muaj feem kom haum nrog cov zaub zoo rau lub cev, cov thaj protein, thiab cov carbohydrate.
- Ua kom paub tseeb tias koj puas mov muaj cov zaub kom txaus, tsis muaj roj ntau dhau, thiab tsis muaj cov zaub mov uas muaj hmoov pob kws ntau dhau.
- Txheeb xyuas koj lub peev xwm ua tau thiab nrhiav cov hauv kev los tsim lub peev xwm ua tau kom ua rau kev noj zaub mov zoo yooj yim me ntsis tuaj.



Tsim Ib Pluas Mov Zoo Rau Lub Cev

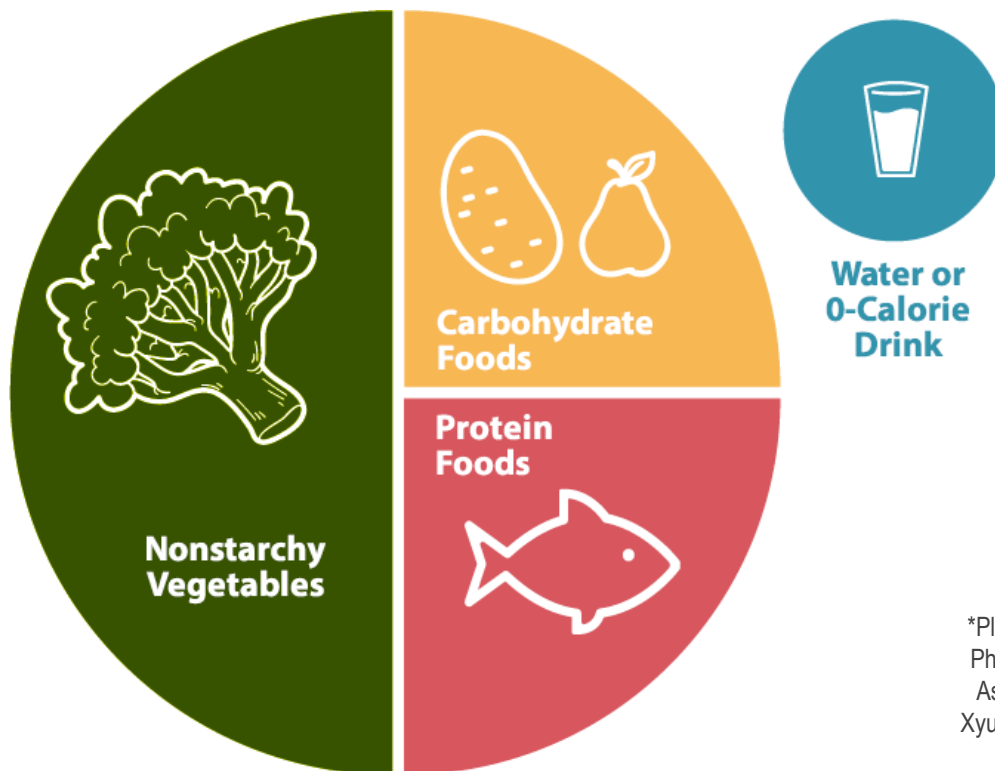
Kuv Lub Phaj

Koj puas mov muaj dab tsi thiab? Siv daim duab hauv qab no los sis lub phaj ntawv los kos koj puas mov. Kos cov kab mus faib seb cov thaj protein, cov zaub, cov hmoov pob kws/carbohydrate ntau npaum li cas thiaj li yuav puv koj lub phaj. Sau npe qhia hauv txhua feem.



Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Lub Phaj Hais Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib)

Qhov Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Lub Phaj Hais Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib) yog txoj hauv kev qhia ua duab los tsim puas mov zoo rau lub cev. Siv tus qauv kawm no, koj tuaj yeem muab puas mov noj uasm uaj cov zaub, cov thaj protein, thiab carbohydrate kom haum txaus rau lub cev —yam tsis tas suav, suav xam, luj, los sis ntsuas li.



*Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Phaj) los ntawm American Diabetes Association (Lub Koom Haum Saib Xyuas Tus Mob Ntshav Qab Zib Rau Neeg Meskas)

Ntawm no yog qhov chaw los mus pib:

- Tsom rau los npaj ib nrab ntawm koj lub phaj kom muaj cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws (xws li paj zaub broccoli, zaub xam lav, quav txob qab zib). Feem ntau cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws muaj cov carbohydrate thiab calory tsawg dua cov zaub ua muaj hmoov pob kws (xws li pob kws, cov qos yaj ywm, cov qos liab, taum mog).
- Muab koj cov zaub mov uas muaj noob npleg thiab hmoov pob kws (xws li cov qos yaj ywm, hmoov nplej oatmeal) cia rau hauv ib qho ntawm ib feem plaub ntawm lub phaj.
- Cov zaub mov muaj thaj protein (xws li nqaij qaib, nqaij tsis muaj rog, ntses) tuaj yeem muab mus rau hauv lwm qhov ib feem plaub.

Txhua yam uas koj noj yuav tsis yog los ntawm lub phaj tag nrho! Sim xav txog seb muaj lwm cov zaub mov twg haum rau hauv koj ib hnub.

- Ib qho mis me-me (1 khob mis nyuj khov)
 - Nco ntsoov:
 - Mis nyuj muab cov thaj protein thiab calcium.
 - Mis nyuj uas muab carbohydrate (mis, mis qaub).
- Ib qho txiv ntoo me-me (ib lub txiv apple, txiv tsawb ib nrab, ib nrab khob txiv pos)
 - Nco ntsoov:
 - Txiv ntoo uas muab tau carbohydrate.
- Khoom haus uas muaj calory tsawg los sis tsis muaj kiag (dej, dej muaj cua, kas fes tsis rau piam thaj)

Lwm Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

Pluas Tshais	Pluas Su	Pluas Hmo
		
<p>Ib khob kua txiv Acai zom nrog txiv pos thiab txiv ntoo tshiab</p>	<p>Ob pob zaub xam lav qhwv xyaw nqaj qaub</p>	<p>Koob cws nrog cov zaub sib xyaws</p>
		
<p>Mov oatmeal nrog cov daim txiv apple, noob almonds, zib ntab, thiab cinnamon</p>	<p>Cov pizza hmoov taum dub nrog pob kws, zaub spinach, txiv lws suav, taum dub thiab dos liab</p>	<p>Ntses salmon ua kom qab nrog Cajun nthee hauv lub yias, muab noj ntxuag qij zaub cub, quav txob loj qab zib, taub dag, qos carrot, thiab taub zucchini</p>

Kev Noj Zaub Mov Zoo

Nkag Siab Txog Cov Zaub Mov Ua Tiav Ntim Hnab

Qhov sib txawv yog dab tsi?



Cov zaub mov ua tiav ntim hnab yog ib hom uas tau txais kev hloov pauv los ntawm nws tus duab lub cev qub lawm.

Muab Ua Tiav Me Ntsis











Muab Ua Tiav Ntau

<p>Txiv Ev Paum</p> 	<p>Txiv Apple Tev Lawm</p> 	<p>Kua Zib Txiv Apple</p> 	<p>Kua Txiv Apple</p> 
<p>Nqaj Steak</p> 	<p>Nqaj Nyuj Zom</p> 	<p>Nqaj Nyuj Rau Quav Txob Hauv Kaus Poom</p> 	<p>Nqaj Ntim Su Ntim Ua Pob</p> 

Muab Ua Tiav Me Ntsis



Muab Ua Tiav Ntau

<p>Ib Tug Qaib Kheej</p> 	<p>Daim Nqaij Qaib</p> 	<p>Qaib Ntim Kaus Poom</p> 	<p>Nqaij Qaib Ua Daim Kheej-kheej</p> 
<p>Mov Oat Txiav Ua Nplais</p> 	<p>Mov Oat Hom Qub</p> 	<p>Mov Oat 1-Feeb</p> 	<p>Pob Mov Oatmeal Noj Tau Kiang</p> 



Cov Tswv Yim Txog Kev Noj Zaub Mov Zoo

Cov Tswv Yim:

- Xav kom paub txog cov zaub mov twg uas muaj piam thaj, muaj roj, thiab ntsev ntau—feem ntau pom nyob hauv cov zaub mov ua tiav ntim hlab lawm.
- Xav kom paub txog cov zaub mov twg yuav noj ntxiv, thiab hom twg yuav noj kom tsawg.
- Xaiv cov zaub mov uas muaj hlab zaub fiber, thaj vitamin, thiab thaj mineral, pom muaj nyob hauv cov zaub mov, cov noob nplej, thiab txiv ntoo.
- Xaiv cov nqaj, nqaj qaib, ntses, thiab mis nyuj uas ua tiav tsawg dua kom ntau ntxiv.
- Xaiv cov nqaj thiab nqaj qaib hlais ua daim tsis muaj rog.



Cov Kev Hloov Yam Txawj Ntse:

Koj tuaj yeem ua cov kev hloov pauv me-me koj kho pauv rau koj cov zaub mov uas muaj cov zaub mov ua tiav ntim hlab lawm. Ntawm no yog daim phiaj qhia los pab koj xaiv cov kev hloov pauv yam txawj ntse:

Muab Ua Tiav Me Ntsis



Muab Ua Tiav Ntau

Cov Daim Khaub Noom Kib Nkig Muaj Noob Nplej thiab Daim Mis Nyuj Khov



Khaub Nook Kib Nkig Muaj Tsos Qab Mis Nyuj Khov








Khaub Noom Ua Tus Muaj Mis Nyuj Khov



Muab Ua Tiav Me Ntsis



Muab Ua Tiav Ntau

<p>Txiv Ntoo Ua Daim</p> 	<p>Txiv Ntoo Kaus Poom</p> 	<p>Kua Txiv Ntoo</p> 
<p>Kas Fes Rhaub Haus tom Tsev</p> 	<p>Dej Mocha Latte tom Khw Muag Kas Fes</p> 	<p>Mocha Latte Kaus Poom</p> 
<p>Qe Kib Dos nrog Cov Zaub Ntsuab thiab Txuj Lom</p> 	<p>Mis Nyuj Khov thiab Zaub Cub</p> 	<p>Qe Khov thiab Khaub Ci Rau Mis Nyuj Khov</p> 
<p>Dej Dawb nrog Daim Txiv Qaub</p> 	<p>Dej Soda Muaj Tsos Qab Txiv Qaub los sis Ua Npuas los ntawm Kas Poom/Lub Taub</p> 	<p>Dej Soda Qab Zib/Muaj Tsos Qab Txiv Qaub</p> 

Ntawm no yog ib lub tswv yim uas kuv tuaj yeem siv rau lub lim tiam no: _____

Cov Zaub Mov Cia Xaiv

Cov Zaub Tsis Muaj Hmoov Pob Kws	Cov Zaub Muaj Noob Nplej thiab Hmoov Pob Kws	Cov Zaub Mov Muaj Thaj Protein	Cov Zaub Mov Muaj Mis Nyuj	Txiv Hmab Txiv Ntoo	Cov Khoom Haus
<ul style="list-style-type: none"> • Kaus Asparagus • Zaub Pob Paj • Cov zaub pob xws li zaub pob ntsuab los sis zaub ntsuab bok choy • Zaub Ntug Cag • Zauv Celery • Dib Ntsuab • Zaub nplooj ntsuab xws li zaub pob ntsuab, zaub kale, thiab zaub ntsuab hmoob • Zaub Xam Lav • Nceb • Txiv Okra • Dos • Kua Txob • Txiv Lws Suav • Qos ntug liab, suav nrog daikon • Taub xws li dib iab, taub hlab, thiab zucchini • Txiv Water chestnuts 	<ul style="list-style-type: none"> • Ncuav phom pob kws 100% • Cereal noob nplej 100% • Khaub cij whole wheat 100% • Noob taum dub • Noob taum mog qhov muag dub • Noob taum txaj • Noob taum raum • Taum Garbanzo • Taum ntsuab lima • Mov kib • Taum qhuav • Taum Lentils • Mov oatmeal • Paj kws • Qos yaj ywm • Taub dag • Qos tsw ha 	<ul style="list-style-type: none"> • Qe • Ntses thiab nqaij hauv hiav txwv xws li ntses salmon, ntses cod, ntses mackerel, ntses sardines, ntses tuna, koob cw, thiab lwm yam ntxiv • Nqaij tsis muaj rog (nqaij nyuj zom tsis rog, nqaij qaib thiab nqaij qaib ntxhw tsis muaj tawv, nqaij npua caj qaum) • Txiv ntseej (feem muab noj tsis ntau heev) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis nyuj khov (feem muab noj tsis ntau heev) • Mis • Mis qaub • Khoom haus hloov mis tau xws li kua taum pauv, txiv almond, mov, mov oat, thiab lwm yam ntxiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Txiv apple • Txiv tsawb • Txiv pear • Txiv duaj • Txiv apricot • Txiv kab ntxwv • Txiv kab ntxwv liab plawv • Txiv npaws lij xiav • Txiv xab tos npaws lij • Txiv cherry • Txiv nklej • Txiv txhais • Taub ntoss • Txiv tsawb kib 	<ul style="list-style-type: none"> • Kas fes tsis rau piam thaj • Dej muaj cua • Tshuaj yej tsis muaj piam thaj • Dej



Cov Zaub Mov Cia Xaiv

Cov Zaub Tsis Muaj Hmoov Pob Kws	Cov Zaub Muaj Noob Nplej thiab Hmoov Pob Kws	Cov Zaub Mov Muaj Thaj Protein	Cov Zaub Mov Muaj Mis Nyuj	Txiv Hmab Txiv Ntoo	Cov Khoom Haus
<ul style="list-style-type: none"> Muaj calory, roj, thiab piam thaj tsawg Muaj fiber siab 	<ul style="list-style-type: none"> Muaj calory, roj, piam thaj, thiab fiber sib txawv mus 	<ul style="list-style-type: none"> Muaj thaj protein siab Muaj calory sib txawv Muaj piam thaj tsawg Muaj fiber tsawg 	<ul style="list-style-type: none"> Muaj calory sib txawv Muab tau thaj vitamin, mineral, thiab thaj protein Muaj fiber tsawg Muaj roj ntau sib txawv Muab tau carbohydrate (mis, mis qaub), thaj protein, thiab calcium 	<ul style="list-style-type: none"> Muaj calory muaj ntsis tsawg Muab tau thaj vitamin thiab mineral Muaj hlab fiber thiab dej ntau heev Muaj piam thaj ntau dua cov zaub Muab tau cov carbohydrate 	<ul style="list-style-type: none"> Muaj dej ntau Muaj calory, thaj protein, thaj vitamin, mineral, thiab piam thaj sib txawv Tsis tshua muaj hlab fiber

Hais txog Noob Plej thiab Hlab Fiber

- Noob pleej ntau yam yog cov chaw muab tau hom zaub mov uas muaj hlab fiber zoo rau lub cev.
- Peb txhua leej yeej xav tau hlab fiber.
- Cov noob nplej txhuan du feem ntau muaj hlab fiber tsawg los sis tsis muaj li.
- Hlab fiber tuaj yeem pab koj kom hnov tsau plab, yog li ntawd txawm koj tau noj calory tsawg dua qub los yeej txaus siab.
- Qhov tseem ceeb rau kev plob sab uas zoo rau lub cev yam tsis tu ncu ntawd yog los ntawm cov hlab fiber hauv koj cov zaub mov noj.
- Cov hlab fiber hauv zaub mov tuaj yeem pab koj txhim kho kom cov them roj cholesterol hauv ntshav zoo tuaj thiab pab txo tau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob plawv, mob hlab ntshav tawg, mob rog, thiab tus mob ntshav qab zib hom 2 ib yam nkaus thiab.



Zaub Mov Yuav Txwv

Cov zaub mov qab zib, daw ntsev, thiab rog muaj calory siab. Feem ntau muaj thaj vitamin, thaj mineral, thiab thaj protein qis. Thiab feem ntau lawv muaj hlab fiber qis. Tsis tas li ntawd, cov zaub mov qab zib muaj piam thaj ntau.

Cov Zaub Mov Qab Zib

- Khoom haus qab zib xws li dej qab zib, tshuaj yej qab zib, cov khoom haus rau kis las, thiab cov khoom haus muaj tsos qab txiv ntoo
- Khaub noom
- Khaub noom cookies, ncuav phom, thiab lwm cov khoom qab zib ci
- Zib ntab
- Ka lee, mis zom, thiab dej kas fes
- Maple syrup
- Piam thaj



Cov Zaub Mov Daw Ntsev



- Cov zaub mov noj txom ncauj uas ua tiav ntim hnab xws li cov qos yaj ywm ua daim kib, pretzel, cov khoom txom ncauj sib xyaws, thiab cov khaub noom cracker
- Qos yaj ywm nthee
- Zaub mov ua tiav ntim hnab xws li khaub cij, pizza, zaub taco, cov kua zaub kaus poom, thiab cov kua quav txob feem ntau yuav muaj ntsev "nyob hauv"
- Nqaij uas ua tiav lawm xws li nqaij daw ntsev, nyhuv ntxwm, thiab nqaij sawb
- Cov ntsev uas kom muab rau ntawm lub rooj

Cov Zaub Mov Rog

- Mis nyuj npas taws
- Kua ywg zaub xam lav muaj cream
- Cov zaub mov nthee (Qos yaj ywm nthee)
- Nqaij rog (nqaij daw ntsev, bologna, nqaij nyuj zom li ib txwm)
- Mis nyuj muaj rog puv xws li ka lee, mis nyuj khov, mis tag nrho, thiab cov cream
- Cov zaub mov ua tiav lawm xws li roj npuas, roj mis nyuj khov xim dawb, los sis roj maum phaub feem ntau muaj roj "nyob hauv"



Npaj Koj Lub Phaj



Cov lus taw qhia: Siv yam uas koj tau kawm hnuv no, tsim lub phaj puas hmo rau koj tus kheej raws li koj puas mov uas xav noj. Suav nrog cov zaub mov uas koj yeej nyiam noj heev! Kos cov kab los faib qhov loj me uas koj yuav noj. Tom qab ntawd, sau cia seb cov zaub mov twg yuav muab rau hauv txhua feem yuav cia noj.

Thaum koj tau npaj koj lub phaj tiav lawm, faib qhia koj cov tswv yim nrog koj tus khub. Sib tham txog cov kev hloov pauv uas koj yuav ua los ntawm koj puas mov li ib txwm noj thiab yam uas koj yuav txaus siab muab hloov pauv.



Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau

Lub peev xwm ua tau	Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau	Vim li cas? Qhov no yuav pab tau kuv li cas?
<p>Kuv nyiam cov zaub nyoos ntau dua cov zaub ua siav lawm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cog koj li zaub thiab txiv ntoo ntawm koj tus kheej. • Yuav cov zaub mov thiab txiv ntoo raws caij nyoog. • Muaj tswv yim tshiab nrog kev ua cov xam lav. 	<p>Kev noj cov zaub yuav ua rau koj tau cov thaj vitamin, cov thaj mineral, thiab hlab fiber uas ua rau koj muaj zog zoo. Lawv kuj tseem muab hlab fiber rau koj kom pab tau koj kom nyob zoo li ib txwm thiab txo tau kev pheej hmoo ntawm ntau cov kev mob nkeeg.</p>
<p>Kuv nyiam ua cov puas mov noj uas zoo rau lub cev rau kuv tsev neeg, tab sis kuv tsis muaj sij hawm ntau los npaj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thov kev pab. Suav nrog koj tsev neeg hauv kev npaj puas mov xws li kev tu vaj tse, kev npaj, los sis txiaj tej khoom siv ub no. • Npaj koj cov puas mov hauv txhua lub lim tiam yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem ua puas mov noj uas siv tau raws li lub sij hawm uas koj muaj thiab yam uas koj twb muaj lawm. • Xav txog cov zaub mov uas tau npaj los ntawm lub chaw ua zaub xab lav los sis feem zaub mov khov, uas tuaj yeem yog cov kev xaiv uas tsim nyog. 	<p>Kev noj haus uas zoo rau lub cev yuav pab tiv thaiv tus mob ntshav qab zib yog qhov zoo rau lub cev rau tag nrho tsev neeg!</p>
<p>Kuv ua tau zoo thoob plaws ib hnuv tshwj rau _____ [breakfast, lunch, dinner, snacks].</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thov xav txog yam uas pab tau rau hauv qee feem ntawm ib hnuv thiab qee cov kev xaiv zaub mov uas yooj yim dua qub. • Thov xav txog yam uas muaj qhov nyuaj dua rau koj los mus npaj koj puas mov los sis npaj qee fee ntawm ib hnuv. • Siv zog los mus mob siab tshwj xeeb rau yam uas yuav tshwm sim hauv puas mov no thiab lub sij hawm hauv hnuv no. • Xav seb puas yog koj tos ntev dhau mam li noj cov puas mov los sis cov khoom noj txom ncauj. • Soj xyuas seb puas yog koj hnov tias maj thiab pom tau tias nws yooj yim dua uas yuav nrhiav qee yam uas sai dua. • Saib seb puas yog koj tab tom dhuav zaub mov. • Thov xav txog seb cov kev xaiv ntawm puas mov los sis ib puag ncig ntawm qhov koj nyob tab tom pab koj xaiv zaub mov. 	<p>Mob siab rau koj cov hauj lwm thiab cov qauv kev ua hauj lwm hauv txhua hnuv tuaj yeem muab kev nkag siab tob uas pab ua rau nws yooj yim dua qub rau koj los txiaj txim siab txog cov kev hloov pauv twg yuav tau ua thiab ua li cas.</p>
<p>Kuv nyiam ua noj, tab sis kuv tsis paub tseeb yuav ua noj li cas thiaj zoo rau lub cev.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kawm paub txog cov hauv kev ua noj tshiab thiab cov ntawv qhia kev ua noj los ntawm cov vev xaib, cov kev ua yeeb yam, thiab hauv cov vib dis aus. • Txiaj tawm los sis ntxiv ntsev, piam thaj, thiab roj (xws li roj npav tawm los sis roj) hauv kev ua zaub, thiab txwv/ntsuas cov ntsev. • Sim npaj cov zaub mov uas koj nyiam hauv lwm txoj hauv kev tshiab — zaub txhiab, ntsees ci, los sis qos yaj ywm ci. • Thov cov lus qhia kev ua noj los ntawm cov phooj ywg. 	<p>Koj tuaj yeem tau noj zoo dua qub thaum koj ua noj tom tsev.</p>

Lub peev xwm ua tau	Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau	Vim li cas? Qhov no yuav pab tau kuv li cas?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Npaj rau Kev Muaj Yeej

Tus Qauv Kawm Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)

Tus qauv kawm "Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)" no suav nrog cov lus ceeb toom txog cov kauj ruam los pauv siv cov cwj pwm kev noj haus zoo dua qub, cov lus teb rau cov neeg tuaj koom txog kev yeb kom tsis tau noj zaub mov zoo dua qub, thiab cov lus qhia rau kev xaiv zaub mov zoo dua qub tau tom tsev los sis sab nraum zoov.



Eat well, live well.

Eating well is a crucial component to creating a healthier you. Each healthy choice you make brings you one step closer to your goal of preventing type 2 diabetes!

Are you ready to discover new ways to eat well?

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=4



Tus Qauv 5: Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 5: Track Your Food Participant Guide)





Kev soj qab xyuas koj cov zaub mov tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Cov txiaj ntsig ntawm kev soj qab xyuas cov zaub mov
- Txoj hauv kev soj qab xyuas cov zaub mov uas koj noj thiab cov calory uas koj noj mus
- Cov hauv kev uas sib txawv ntawm kev soj qab xyuas zaub mov
- Txoj hauv kev los saib rau feem xyuam qhov ntau thiab cov khas laus lij los ntawm cov ntawv khoom noj uas sau lo rau

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav tau lub hwm tsam los tshuaj xyuas cov hauv kev sib txawv los soj qab koj cov zaub mov thiab muab nws los sim tau.

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Sim soj qab xyuas koj cov zaub mov hauv txhua hnuv.
- ✓ Soj qab xyuas ntau ntxiv thaum lub sij hawm dhau mus. Pib los ntawm kev soj qab xyuas txog yam thiab lub sij hawm uas koj noj. Thaum uas koj pib ua tau zoo nrog qhov no lawm, koj tuaj yeem pib soj qab xyuas qhov ntau npaum cas uas koj noj, thiab tom qab ntawd ces cov calory.

Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Sally Zaj Dab Neeg

Sally muaj kev pheej hmoo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws xav poob li ntawm 15 phaus. Nws tab tom xaiv cov zaub mov muaj qhov zoo heev thiab cov loj mov muab los noj kom tsim nyog rau nws cov puas mov. Txawm li cas los xij, nws tsis poob phaus tau ntau li nws xav tau tom qab 1 lub hlis, txawm tias nws yeej noj xwm yeem txog yam uas nws noj hauv txhua hnuv. Nws tus phooj ywg Tina tau qhia kom nws soj qab xyuas nws li kev noj haus rau ib hnuv. Tina tau ua hauj lwm nrog Sally los piav qhia txog cov zaub mov uas nws tau noj hauv 1 hnuv kiag, twv txog cov loj me ntawm qhov muab los noj. Hnuv tom ntej Sally tau teev tseg txog nws cov puas mov dua ib zaug ntxiv, tab sis zaum no nws tau luj.

Kem ntawv hauv qab no sib piv yam uas Sally tau soj qab xyuas hauv txhua hnuv.

Hnub 1: Yam uas Sally tau noj	Hnub 1: Cov calory uas Sally tau twv txog qhov nws tau noj	Hnub 2: Yam uas Sally tau noj thaum nws luj	Hnub 2: Cov calory uas Sally tau noj thaum nws luj	Qhov sib txawv ntawm calory
Pluas tshais				
lb taig cereal rau mis	200	1½ khob cereal uas muaj mis tshiab 8 ooj	150 (cereal) 150 (mis)	
		Kas fes rau mis tshiab 1 dia noj mov thiab rau piam thaj 2 dia tshuaj yej	50 (mis thiab piam thaj)	
Tag nrho	200	Tag nrho	350	+150

Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Hnub 1: Yam uas Sally tau noj	Hnub 1: Cov calory uas Sally tau twv txog qhov nws tau noj	Hnub 2: Yam uas Sally tau noj thaum nws luj	Hnub 2: Cov calory uas Sally tau noj thaum nws luj	Qhov sib txawv ntawm calory
Pluas su				
Khaub cij ntsaws nqaij sawb	300	Khaub cij rau plaws ua los ntawm khaub cij 2 daim, nqaij sawb 6 ooj, thiab kua mayo 1½ dia noj mov	150 (khaub cij) 200 (nqaij sawb) 150 (kua mayo)	
Txiv ev paum	80	Txiv apple loj li nruab nrab	50	
		Tshuaj yej txias 16 ooj rau piam thaj 3 dia noj mov	150 (piam thaj)	
Tag nrho	380	Tag nrho	700	+320
Cov khoom noj txom ncauj				
		Khaub noom Granola ua tus	200	
		Kas fes rau mis tshiab 1 dia noj mov thiab rau piam thaj 2 dia tshuaj yej	50 (mis thiab piam thaj)	
Tag nrho	0	Tag nrho	250	+250

Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Hnub 1: Yam uas Sally tau noj	Hnub 1: Cov calory uas Sally tau twv txog qhov nws tau noj	Hnub 2: Yam uas Sally tau noj thaum nws luj	Hnub 2: Cov calory uas Sally tau noj thaum nws luj	Qhov sib txawv ntawm calory
Pluas hmo				
Xam lav	100	Xam lav rau kua ywg muaj mis nyuj khov 4 dia noj mov	50 (zaub xam lav) 300 (kua ywg)	
Cov qos yaj ywm zom mos	200	Cov qos yaj ywm zom mos 1 khob npaj nrog mis tshiab 1/4 khob thiab mis khov npav taws 1 dia noj mov	200 (qos yaj ywm) 100 (mis khov npav taws) 40 (mis tshiab)	
Ib daim ntses	200	Nqaij ntses 3 ooj	200	
		Tshuaj yej txias 8 ooj rau piam thaj 2 dia noj mov	100 (piam thaj)	
Tag nrho	500	Tag nrho	990	+490
Khoom qab zib				
Ka lee ib taig me	175	Ka lee 1½ khob	480	
Tag nrho	175	Tag nrho	480	+305
Qhov sib txawv ntawm calory tag nrho:				+1,515

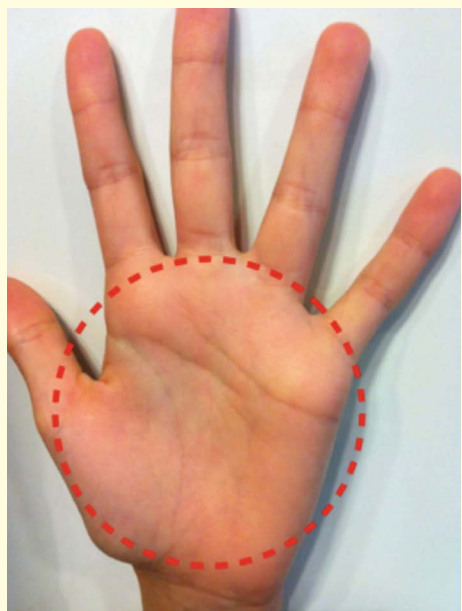
Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Cov Txiaj Ntsig Ntawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov

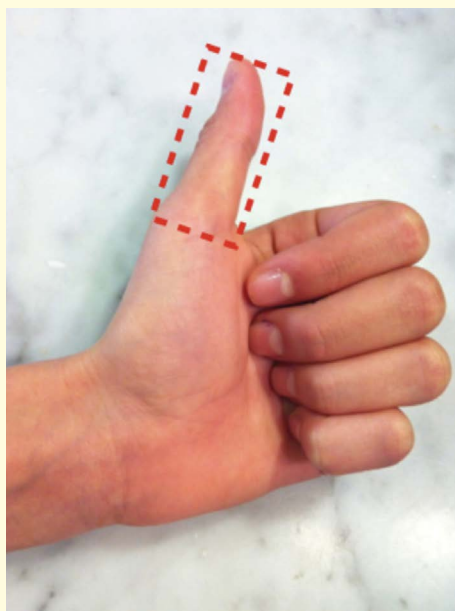
- Ntxiv kev paub txog cov zaub mov uas koj noj thiab cov khoom haus uas koj haus
- Pab koj soj qab xyuas tag nrho cov calory
- Pab koj pom tias kev noj cov feem zaub uas koj nyiam noj kom me zog txhais tau tias muaj cov calory tsawg dua li cas
- Ntxiv kev paub txog qhov loj me ntawm feem, tshwj xeeb yog thaum koj luj cov zaub ov
- Pab koj kawm paub seb cov zaub mov twg muaj calory ntau los ntawm cov rog thiab piam thaj, thiab yuav txwv los sis zam kom tau ntau npaum li cas
- Pab koj xaiv tau zoo dua qub thaum noj cov zaub mov uas muaj calory ntau
- Qhia kom pom cov calory "uas tsis pom" uas koj noj los sis haus yam tsis muaj kev paub txog los sis xav txog nws li
- Xav kom koj noj cov zaub ov uas zoo heev thiab kev noj haus kom xwm yeem

Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov

Ob Txhais Tes thiab Qhov Loj Me Uas Muab Noj



Li ntawm 3 ooj



Li ntawm 1 dia noj mov



Li ntawm 1 dia tshuaj yej



Li ntawm 1 khob



txiv ntoo txaus 1 leeg noj



Li ntawm ¼ khob

Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Los Ntawm Kev Soj Qab Xyuas mus rau Kev Nqis Tes Ua Kiag

Yog tias koj saib qhov no...	Sim qhov no...
<p>Kuv li khoom noj txom ncauj thaum tav su dua muaj calory ntau tshaj 300, tab sis kuv xav tias nws muab lub zog rau kuv kom nyob dhau yav tav su ntawd.</p>	<p>Hloov rau kev taug kev nrawm li 5- txog 10-feeb rau khoom noj txom ncauj yav nruab nrab ntawm yav tav su—kev ua ub ua no tiag-tiag yuav ntxiv tau koj lub zog. Ntxiv dej rau hauv koj lub taub dej thoob plaws ib hnuv—haus dej kom txaus pab kom koj lub cev txav mus los tau zoo. Nrhiav cov khoom noj txom ncauj uas zoo rau lub cev thiab kom tsau uas muaj calory 100 calory los sis tsawg dua ntawd thiab saib seb cov ntawd puas pab koj nyob kom dhau yav tav su dua ntawd.</p>
<p>Kuv haus dej qab zib ntau dua thiab haus kas fes ntau dua kuv xav tias kuv tau haus.</p>	<p>Hloov rau cov dej muaj cua rau ib los ob ntawm koj cov dej qab zib. Luj cov piam thaj los sis mis uas koj ntxiv rau hauv koj cov kas fes. Xaiv muab qhov loj me kom qis dua li ntawm koj ib txwm muab rau hauv cov kas fes.</p>
<p>Tam sim no ntxiv koj li...</p>	
<p>Cov hauv kev los teev tseg yam, sij hawm, thiab ntau npau li cas uas koj noj:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Phau ntawv teev ntaub ntawv • Xa ntawv rau koj tus kheej • Kem ntawv hauv khoos phis tawm • Lub app hauv xov tooj smartphone, xws li lub app sau ntawv cim tseg los sis lub app soj qab xyuas zaub mov • Lub app hauv khoos phis tawm • Kev kaw lub suab • Daim duab ntawm koj cov zaub mov 	

Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Cov Hauv Kev Soj Qab Xyuas

Soj qab xyuas kev noj haus hauv 1 hnuv kiag.	Paub txog qhov uas koj cov calory tau los thiab koj cov qauv kev noj mov hauv ib hnuv.
Soj qab xyuas kev ua hauj lwm hauv 1 hnuv thiab so 1 hnuv.	Vim tias cov qauv kev noj haus tuaj yeem hloov pauv nyob nruab nrab cov hnuv uas koj ua hauj lwm thiab cov hnuv koj tsis ua hauj lwm, soj qab xyuas kev ua hauj lwm hauv 1 hnuv thiab tsis ua hauj lwm 1 hnuv kom nkag siab txog qhov uas koj noj tom chaw hauj lwm thiab tom tsev li cas.
Soj qab xyuas 1 puas mov rau ob peb hnuv ib zaug.	Kom paub tau lub tswv yim zoo ntawm cov zaub cov zaub mov sib txawv uas koj muaj rau ntawm cov puas mov tshwj xeeb thiab qhov uas koj yuav nrhiav pom qee cov kev hloov kho yooj yim los sis cov kev hloov kho yuav tau ua. Tom qab koj ua kev kho kom haum rau puas mov ntawd, soj qab xyuas lwm puas mov.
Soj qab xyuas 3 txog 4 hnuv kiag.	Kawm paub kom sai thiab mob siab rau! Siv lub app, yees duab uas siv koj lub xov tooj, los sis sau ntawv cim tseg hauv phau ntawv teev tseg.
Tsuas soj qab xyuas rau hnuv kawg ntawm lub lim tiam, cov hnuv so, los sis lwm cov uas tsis yog hnuv ua hauj lwm.	Thaum peb cov hauj lwm hauv niaj hnuv pauv, peb cov qauv kev noj haus yuav pauv thiab. Tsis muaj koj hnuv so, cov hnuv koj tsis ua hauj lwm, los sis cov hnuv so los pab soj qab xyuas koj cov hom phiaj ntawm kev noj haus uas zoo rau lub cev.
Soj qab xyuas txhua yam uas koj noj thiab haus hauv nruab nrab cov puas mov.	Qee zaus tsis yog cov puas mov, tab sis yog yam uas koj noj hauv nruab nrab ntawd. Kev xav txog cov feem muab noj thiab cov khoom noj txom ncauj, thiab lub sij hawm thiab qhov chaw uas koj noj lawv, tuaj yeem pab koj npaj cia ua ntej.
Soj qab xyuas koj cov khoom haus.	Cov khoom haus tuaj yeem yog lub hauv paus ntawm cov calory uas "tsis pom". Tsom rau kev soj qab xyuas cov khoom haus uas koj haus los sis hauv nruab nrab cov puas mov. Ntsuas seb piam thaj, mis, los sis cream ntau npaum li cas uas koj ntxiv rau koj khob tshuaj yej los sis kas fes. Ntsuas cov ooj hauv koj cov khob tom tsev kom paub meej seb cov calory uas koj tau haus los ntau npaum li cas. Thiab saib rau ntawm daim ntawv npe zaub mov tom koj lub khw muag kas fes kom paub txog seb muaj dab tsi nyob hauv koj tej khoom haus thiab.

Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov

Daim Ntawv Lo Npe Piv Txwv rau Qhov Zaub Lasagna Khov

1. Serving Information → 4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

2. Calories → **Amount per serving**
Calories 280

3. Nutrients →

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV)
• 5% or less is **low**
• 20% or more is **high**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chaw muaj ntaub ntawv: www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3

Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov

1. Qhov Loj Me Muab Los Noj

Pib los ntawm kev saib rau ntawm qhov loj me uas muab los noj. Ntawd yog qhov loj me ntawm kev muab rau ib leeg noj. Tag nrho lwm cov yam uas nyob rau hauv daim ntawv lo npe yog nyob raws li qhov ntau no. Kuj saib rau ntawm tus nab npawb ntawm cov kev muab los noj hauv pob khoom. Pob khoom no muaj cov kev muab los noj rau 4 leeg. Yog li ntawd, yog tias koj noj tag nrho pob khoom, koj yuav tsum tau ntxiv tag nrho lwm cov hauv daim ntawv lo qhia rau 4 leeg. Yog tias koj xav noj ib nrab uas muab rau noj, koj yuav tau faib tus nab npawb tawm cov khaub noom cracker rau 2 leeg. Siv lub tshuab suav lej los sis koj lub xov tooj yog tias koj xav siv.

2. Khas Laus Lij

Paub txog qhov ntaub ntawm cov calory tuaj yeem pab koj ncav cuag los sis nyob rau ntawm qhov hnyav uas zoo rau lub cev. Cov calory yog qhov ntaub ntawm lub zog uas koj tau txais los ntawm qhov muab los noj ntawm qhov zaub mov no. Cov Neeg Asmeskas coob leej tau txais calory ntau dua lawv xav tau. Kuaj xyuas nrog tus kws tshaj lij fab kev saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias koj muaj cov lus nug seb cov calory ntau npaum li cas koj yuav tsum noj.

3. Txwv Nqaj Rog, Roj Cholesterol, Cov Piam Thaj Uas Ntxiv Rau, thiab Cov Ntsev Sodium (Ntsev)

Cov Neeg Asmeskas feeb coob tau txais txaus, los sis yeej ntau dhau lawm, ntawm cov zaub mov zoo no. Noj roj ntau dhau, tshwj xeeb mas yog cov roj tsis txawj yaj los sis cof roj kib zaub, roj cholesterol, cov piam thaj ntxiv rau, los sis cov ntsev sodium (ntsev) tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo nce siab ntawm qee cov teeb meem kev noj qab haus huv. Cov no suav nrog tus mob plawv, qee cov mob khees xaws, thiab tus mob ntshav siab nce siab. Sim noj kom tsawg dua 30% ntawm koj cov calory los ntawm nqaj rog.

4. Noj Hlab Fiber, Thaj Vitamin, thiab Thaj Mineral Kom Txaus

Cov Neeg Asmeskas feem coob noj cov hlab fiber, thaj vitamin A, vitamin C, calcium, los sis hlau tsis txaus. Noj kom txaus ntawm cov khoom noj zoo no tuaj yeem txhim kho tau koj li kev noj qab haus huv thiab txo tau koj qhov kev pheej hmoo txog qee cov teeb meem kev noj qab haus huv kom qis duab qub. Piv txwv li, kev noj calcium kom txaus tuaj yeem pab ua kom koj cov pob txha thiab kaus hniav muaj zog. Noj cov fiber kom ntau tuaj yeem pab koj poob phaus thiab txo tau koj cov roj cholesterol kom qis.

Lwm cov hauv kev los nrhiav cov ntaub ntawv qhia txog zaub mov zoo:

- Cov app hauv lub khoos phis taws
- Cov app hauv xov tooj smartphone
- Cov vev xaib

Daim Ntawv Qhia Txog Ntaub Ntawv Zaub Mov Zoo: Nrhiav Nws thiab Siv Nws!

The Nutrition Facts Label Look for It and Use It!

Information you need to make healthy choices throughout your day



Found on food and beverage packages



Use it to compare and choose foods!



Check the serving size and servings per container. The nutrition information listed on the Nutrition Facts label is usually based on one serving of the food.

Packages can—and often do—contain more than one serving! If you eat multiple servings, you're getting "multiples" on calories and nutrients, too.

2SERVINGS=CALORIES&NUTRIENTSX2

Calories from food provide the energy your body needs to function and grow. Balance the number of calories you eat and drink with the number of calories you burn during physical activity. Curious about calorie needs? Check out www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.



TIP: 100 calories per serving of an individual food is considered a moderate amount and 400 calories or more per serving of an individual food is considered high in calories.

Size up Servings

Consider the Calories

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Use %DV

% Daily Value (%DV) is the percentage of the Daily Value (reference amounts of nutrients to consume or not to exceed each day for adults and children 4 years of age and older) and shows how much a nutrient in a serving of the food contributes to a total daily diet. Use %DV to see how a food's nutrients stack up and choose foods that are higher in nutrients to get more of and lower in nutrients to get less of.

TIP: 5% DV or less per serving is low and 20% DV or more per serving is high

Choose Nutrients Wisely

Nutrients To Get More Of

Compare and choose foods to get 100% DV of these on most days:

- Dietary Fiber
- Iron
- Vitamin D
- Potassium
- Calcium

Nutrients To Get Less Of

Compare and choose foods to get less than 100% DV of these each day:

- Saturated Fat
- Sodium
- Added Sugars
- Trans Fat (Note: Trans fat has no %DV, so use grams as a guide)

Eat a variety of foods to get the nutrients your body needs, including:

- Fruits and vegetables
- Whole grains
- Dairy products
- Lean meats and poultry
- Eggs
- Seafood
- Beans and peas
- Soy products
- Unsalted nuts and seeds

Nutrition Facts
Read the Label

Revised: October 2018

www.fda.gov/nutritioneducation



Chaw muaj ntaub ntawv: www.fda.gov/media/89314/download

Chaw Muaj Ntaub Ntawv

Food Tracking Module (Tus Qauv Kawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov) thiab Kev Cog Lus Rau Tus Kheej

Tus qauv "Food Tracking (Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)" no faib qhia cov txiaj ntsig ntxiv ntawm kev soj qab xyuas zaub mov, suav nrog qhov uas nws tuaj yeem pab koj poob phaus tau ob npaug tau li cas! Nws kuj suav muaj qhov cuab yeej los xaiv txoj hauv kev uas yus nyiam los txhim kho kev soj qab xyuas cov zaub mov tau. Koj kuj tuaj yeem tsim tau kev cog lus rau tus kheej tshiab los ua kom mus ncav cuag rau koj cov hom phiaj.

Tus Qauv Kawm Food Tracking (Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Get on the right track.

This week, you learned how tracking your food can help you lose weight. Remember, the better you track what and how much you eat, the closer you will be to achieving your Six-Month Goal!

Ready. Set. Go!

Start

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5

Chaw Muaj Ntaub Ntawv

Qhov Tus Kheej Yuav Ua Kom Tau



Redefine your goals. Recommit to yourself. Make healthy living a habit.

Now that you're a few weeks into your program, it's important to stop and reflect on your goals. What has been working? What has been holding you back?

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=2

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Muaj cov kev nyuaj ntau yam uas peb ntsib tuaj yeem saib zoo ib yam li sab phab ntsa pob zeb hauv txoj kev mus rau peb cov hom phiaj. Kev soj qab xyuas koj cov zaub mov uas noj mus yuav saib zoo li tsuas yog ib yam ntxiv kom muab ntxiv rau hauv koj lub neej uas twb tsis khoom kiag li. Tab sis yog tias koj tuaj yeem ua kev soj qab xyuas koj cov zaub mov ua ntej yam tsawg kawg ob peb feeb hauv ib hnuv, koj yuav kawm paub txog cov yam hais txog koj cov qauv kev noj haus uas yuav pab ua cov kev xaiv zoo rau lub cev zoo dua qub thiab yooj yim dua qub!

Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev kov kom yeej lawv. Sau cia koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv keem ntawv hais tias "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Yeej". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim yav tom ntej.

Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv tsis khoom kiag li.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muab lub sij hawm los soj qab saib. Kuv tsuas siv li ntawm ob peb feeb tom qab txhua puas mov los sis cov khoom noj txom ncauj. Thiab ua tau sai zuj zus thaum ntev mus lawm! <input type="checkbox"/> Nco ntsoov tias koj tab tom soj qab saib—kom txo tau koj txoj kev pheej hmoo ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus! 	
Kuv muaj teeb meem ntawm kev nyeem thiab sau ntawv.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kaw koj lub suab uas siv lub xov toj smartphone los sis lwm lub cuab yeej. <input type="checkbox"/> Yees daim duab ntawm koj cov zaub mov. <input type="checkbox"/> Thov koj tus kws cob qhia, cov phooj ywg, los sis cov neeg hauv tsev neeg los pab sau koj cov zaub mov rau hauv koj Daim Ntawv Teev Tseg Txog Zaub Mov. 	

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev Nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv hnov qab tas li xwb.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua koj kev soj qab xyuas yog ib feem ntawm koj tej hauj lwm ua txhua hnuv. <input type="checkbox"/> Teeb kev ceeb toom rau hauv koj lub xov toj los sis lub khoos phis tawm. <input type="checkbox"/> Teeb lub twj tuav sij hawm. <input type="checkbox"/> Sau ntawv cim tseg rau koj tus kheej cia rau qhov uas koj yuav pom tau. <input type="checkbox"/> Thov kom cov phooj ywg los sis tsev neeg ceeb toom qhia rau koj. 	
Kuv tsis nyiam los soj qab xyuas.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faib qhia koj cov txiaj ntsig ua tau nrog lwm tus neeg. <input type="checkbox"/> Muab ib nyuag qhov khoom plig me-me (tsis yog zaub mov) rau koj rau qhov ua tau raws li koj cov hom phiaj zaub mov. <input type="checkbox"/> Thov kom tus phooj ywg los sis tus neeg hauv tsev neeg soj qab xyuas lawv cov zaub mov, ib yam thiab. <input type="checkbox"/> Sim cov app hauv xov toj smartphone thiab hauv khoos phis tawm. 	

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau

Lub Peev Xwm Ua Tau	Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau	Vim li cas? Qhov no yuav pab tau kuv li cas?
<p>Kuv ua tau tiav ntau heev uas siv kuv lub xov tooj smartphone, yog li tej zaum kuv yuav tuaj yeem siv ob peb feeb los soj qab xyuas kuv cov zaub mov hauv lub app.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yog tias koj nyiaj cov kem ntawv haus khoos phis tawm los sis email, siv cov ntawd los soj qab xyuas koj cov zaub mov. • Pib soj qab xyuas li ntawm 3 txog 4 hnuv thaum uas muaj sij hawm so me ntsis hauv ib hnug, los sis ua kev soj qab xyuas hauv txhua hnuv tom qab koj noj mov tag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kev soj qab xyuas yam koj noj yuav pab koj kawm paub txog cov yam uas koj tab tom ua tau zoo thiab paub txog cov yam uas koj yuav tsum tau los ua ntxiv. • Paub txog qhov kev ntxiv rau koj cov kev xaiv noj zaub mov yuav pab koj xaiv tau zoo lawm yav tom ntej.
<p>Kuv xav tias kuv noj tau zoo rau lub cev kawg lawm, tab sis kuv saib zoo li tsis poob phaus li.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kev soj qab xyuas yuav pab ntxiv koj li kev paub txog tag nrho cov zaub mov uas koj noj thiab nthuav qhia kom pom cov calory uas "tsis pom tshwm". 	<ul style="list-style-type: none"> • Kev poob ob peb phaus yuav pab koj tiv thaiv tau tus kob ntshav qab zib hom 2 tau.
<p>Kuv tau siv zog los ua kom lub cev nquag plias, vim tias kuv paub tias kuv tab tom hlawv tau cov calory tau ntau, tab sis kuv tsis paub tseeb pes tsawg txog yam uas kuv tab tom noj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yog tias koj twb tab tom soj qab xyuas koj tej hauj lwm hauv lub app, nws yuav yooj yim los pib soj qab xyuas koj cov zaub mov zoo ib yam li ntawd thiab. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los ntawm kev soj qab xyuas cov calory uas koj noj nkag mus thiab cov calory uas koj hlawv los ntawm kev ua ub ua no, koj yuav nkag siab txog qhov xwm yeem ntawm lub zog tau zoo dua qub.

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tus Qauv 6: Tawm Dag Zog Ntxiv

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 6: Get More Active Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev tawm dag zog ntau ntiv tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mab mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus.

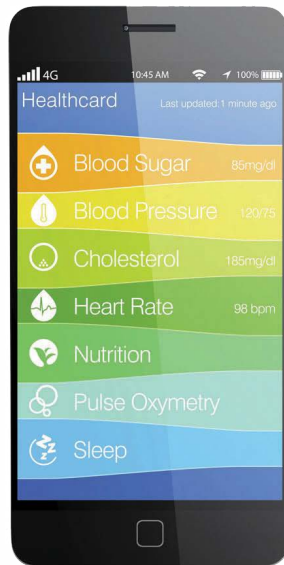
Nyob rau zaj kawm no peb yuav sib tham txog ntawm:

- Tsis tas li ntawd koj tseem tau txais tsam thawj kom tau txav mus los hauv ib ncig me ntsis
- Qee cov hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntiv
- Txoj hauv kev soj qab xyuas cov ntsiab lus ntawd ntiv txog koj qhov kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Ua kom paub tseeb tias koj tab tom tawm dag zog ntawm kauj ruam pes nrab, los sis nruab nrab, uas siv Kev Xeeb Kev Sib Tham. Txais tau tias koj tuaj yeem tham, tab sis tsis yog hu nkauj, dhau ntawm koj qhov kev tawm dag zog.
- ✓ Sim tawm dag zog kom tau ntau ntiv me ntsis ntiv hauv txhua lub lim tiam.



Cov Hauv Kev Kom Tau Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv

Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 1

Olga muaj kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2, yog li nws siv zog kom tawm tau dag zog ntau ntxiv hauv txhua lub lim tiam. Nws lub hom phiaj yog ua kom nquag plias rau yam tsawg li ntawm 150 feeb toj ib lub lim tiam ntawm kauj ruam pes nrab.

Lub Lim Tiam 1: Olga maj mam taug kev ua si ib ncig ntawm lub tsev. Nws siv sij hawm li 10 feeb. Nws ua li no li ntawm 3 hnuv hauv lub lim tiam ntawd.

Lub Lim Tiam 2: Olga taug kev ib ncig kem tsev ob lwm. Nws siv sij hawm li 17 feeb. Nws ua li no li ntawm 5 hnuv hauv lub lim tiam ntawd.

Lub Lim Tiam 3: Olga taug kev ib ncig kem tsev peb zaug hauv txhua hnuv Monday, Tuesday, thiab Wednesday. Nws siv sij hawm li 21 feeb. Mus rau tom ntu kawg ntawm lub lim tiam, nws tsis khoom kiag li, thiab nws thiaj tau nyob lig li ob peb hnuv. Nws twb tsaus ntuj lawm thaum uas nws mus txog tsev, thiab nws tsis xav tawm dag zog lawm. Thaum Hnuv Saturday, nws tsis muaj siab lawm thiab hnov tias tsis xav ua lawm. Nws tsis tau tawm dag zog hauv hnuv kawg ntawm lub lim tiam ntawd kiag li.



Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 2

Lub Lim Tiam 4: Olga txiav txim siab ua raws li lub sij hawm teem tseg rau kev taug kev li qub li nws tau ua hauv Hnuv Monday txog Hnuv Wednesday ntawm Lub Lim Tiam 3. Hnuv Monday nyuaj rau nws vim tias nws tau plam ntau hnuv lawm, tab sis Hnuv Tuesday zoo dua, thiab txog Hnuv Thursday nws yuav rov tuaj yeem taug kev ib ncig kem tsev peb zaug hauv 21 feeb. Hauv Hnuv Friday, nws tab tom hnov zoo tuaj thiab ntxiv qee cov kev nce roob rau nws txoj kev. Lub lim tiam no, nws tawm dag zog txhua hnuv. Pib hauv Hnuv Saturday, nws kuj ua 2 zaug uas muaj 3 lwm nrog txoj yas ywv.

Lub Lim Tiam 5: Olga ua raws li sij hawm teem tseg rau kev taug kev li qub li nws tau ua hauv Hnuv Monday txog Hnuv Wednesday ntawm Lub Lim Tiam 3. Nws taug kev ib ncig kem tsev 3 hnuv hauv lub lim tiam no. Li 2 hnuv hauv lub lim tiam no, nws kuj ua 3 zaug uas muaj 5 lwm nrog txoj yas ywv.

Cov hnuv no, Olga tab tom ua tau raws li nws cov hom phiaj kev tawm dag zog. Nws poob phaus. Thiab nws cov ntshav qab zib qis dua li nws nyob rau ua ntej uas nws tau pib tawm dag zog ntau ntxiv no.

Tsim Koj Cov Thooj Nqaij

Kev tsim koj cov thooj nqaij muaj txiaj ntsig ntau yam. Qhov twg yog qhov tseem ceeb tshaj plaws rau koj?

- Ntxiv tau lub zog
- Txo tau kev pheej hmoo txog kev ntog
- Ntxiv pob thooj nqaij thiab qhov ceev ntawm pob txha
- Txhim kho lub cev kom tus, kev sib koom ua hauj lwm ua ke ntawm lub cev, thiab kev mus los
- Tswj hwm tau kev ywj pheej hauv kev tawm dag zog hauv lub neej niaj hnuv
- Pab txhawb kev hlawv hauv lub cev
- Txhim kho kom kaj siab
- Pab txhawb kom hlawv tau calory
- Pab txhim kho tau kev pw tsaug zog
- Txhawb nqa kev ntseeg siab-tus kheej thiab kev hwm tus kheej
- Txo qis tau cov cim thiab cov tsos mob ntawm ntau cov kab mob thiab cov mob kho tsis tu qab

Nws yog qhov tseem ceeb los tsim cov thooj nqaij yam nyab xeeb. Ntawm no yog cov lus qhia txog kev nyab xeeb tseem ceeb kom nco qab ntsoov:

- Yog tias koj muaj cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv, koj yuav tsum nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib qhov txheej txheem kev tawm dag zog twg.
- Ua kom ib ce sov ua ntej tawm dag zog thiab ua kom txias tom qab ntawd.
- Tawm dag zog nyob rau ntawm qhov hnyav uas tsim nyog, uas muaj qhov hnyav kom raug rau koj qhov theem tam sim no ntawm lub zog.
- Ua cov kev tawm dag zog rau qhov uas nws yuav nyuaj rau kev rov ua dua.
- Tsis txhob ua cov kev tawm dag zog sai-sai. Yuav tsum ua hauv qhov maj mam, tswj tau.
- Ua pa nkag yam tsis tu ncuva thooj plaws txhua qhov kev tawm dag zog.
- Yog tias koj xis nyob kom tawm tau dag zog, so thiab saib seb koj hnov zoo li cas lawm rau hnuv tom ntej.
- Sim cov khau kev ua kis las uas muaj kev txhawb nqa zoo, xws li kev taug kev, khiav, cov khau ntaub rau kev xyaum.
- Txhob looj cov khoom hnyav rau ntawm pob taws los sis nqa cov pob hlau hnyav thaum taug kev los sis ua lwm cov kev tawm dag zog dhia xws li caij tsheb kauj vab los sis kev khiav maj mam.

Thawb Phab Ntsa

Tig ntsej muag rau tim phab ntsa. Sawv kom deb ntawm ncuia txhais npab me ntsis. Cia koj ob sab kos taw kom tiaj rau hauv pem teb, sab xwb pwg nrhab kom dav.

1. Tig ntsej muag rau tim phab ntsa. Sawv kom deb ntawm ncuia txhais npab me ntsis. Cia koj ob sab kos taw kom tiaj rau hauv pem teb, sab xwb pwg nrhab kom dav.
2. Pheeb mus tom ntej. Tso koj ob sab xib tes npuab rau phab ntsa nyob rau ntawm qhov siab li yus lub xwb pwg thiab qhov xwb pwg dav.
3. Maj mam ua pa nkag thaum koj nyom koj ob sab lauj tshib kom nkaus thiab ua kom koj lub cev saum toj qis zog mus rau sab phab ntsa. Siv kev txav maj mam, tswj tau.
4. Nyob twj ywm ntawm seem ntwd li 1 vib nas this.
5. Ua pa tawm. Maj mam thawb koj tus kheej rov qab kom txog thaum koj ob txhais npab ncab tau ncaj.
6. Rov ua dua li 10 txog 15 zaug.
7. So. Tom qab ntawd rov ua dua li 10 txog 15 zaug ntxiv.

Tsa Txhais Caj Npa Uas Muaj Cov Khoom Hnyav

1. Sawv los sis zaum rau lub tog khov kho uas tsis muaj chaw teem npab. Cia koj ob sab kos taw kom tiaj rau hauv pem teb, sab xwb pwg nrhab kom dav.
2. Nqa cov khoom hnyav rau koj ob sab nyob rau ntwm qhov siab li xwb pwg. Cia koj ob sab xib tes tig mus rau tom ntej. Maj mam ua pa nkag.
3. Maj mam ua pa tawm thaum koj tsa koj ob txhais tes dhau koj taub hau. Ua kom koj ob sab lauj tshib nkaus me ntsis. Cia koj ob sab xib tes tig mus rau tom ntej.
4. Nyob twj ywm ntawm seem ntwd li 1 vib nas this.
5. Ua pa nkag thaum koj maj mam tso koj ob txhais npab nqis los.
6. Rov ua dua li 10 txog 15 zaug.
7. So. Tom qab ntawd rov ua dua li 10 txog 15 zaug ntxiv.



Pib nrog cov khoom hnyav kom sib. Ntxiv qhov hnav nce mus rau cov khoom hnyav uas hnyav zog tuaj. Koj tuaj yeem ua ib sab caj npab hauv ib zaug, yog tias qhov ntawd yooj yim dua. Yog tias koj nyiam, koj tuaj yeem siv cov kaus poom dua zaub Iso sis lwm cov khoom.

Caws Caj Npab Nrog Cov Yas Ywv

1. Zaum hauv lub tog khov kho, tsis muaj chaw teem npab. Cia koj ob sab kos taw kom tiaj rau hauv pem teb, sab xwb pwg nrhab kom dav.
2. Tso qhov nruab nrab ntawm txoj yas ywv rau hauv qab ob sab ko taw. Tuav ob sab tw ntawm txoj yas ywv nrog ob sab xib tes tig nkag los. Cia ob lub lauj tshib nyob rau ntawm koj ob sab. Maj mam ua pa nkag.
3. Ua koj yas tes ncaj. Maj mam ua pa tawm tham koj nyom koj ob lub lauj tshib kom nkaus thiab nqa koj ob txhais tes los rau koj ob sab xwb pwg.
4. Nyob twj ywm ntawm seem ntwd li 1 vib nas this.
5. Ua pa nkag thaum koj maj mam tso koj ob txhais npab nqis los.
6. Rov ua dua li 10 txog 15 zaug.
7. So. Tom qab ntawd rov ua dua li 10 txog 15 zaug ntxiv.



Pib nrog txoj yas ywv ncab tawm. Maj mam ntxiv txoj yas ywj ncab kom tsawg.

Yog tias koj txoj yas ywj muaj tes tuav, tuav kom khov. Yog tias txoj yas ywv tsis muaj tes tuav, muab nws kauv rau koj txhais tes kom nws tsis txhob plam.

Cov chaw muaj kev pab:

National Institute on Aging (Lub Koom Haum saib xyua Neeg Laus Hauv Teb Chaws), "Kev Tawm Dag Zog thiab Kev Tawm Dag Zog Rau Lub Cev: Koj Phau Ntawv Qhia Hauv Txhua Hnub. Cov Kev Tawm Dag Zog Ua Qauv Piv Txwv: Lub Zog" (<https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2018-04/nia-exercise-guide.pdf>)

CDC thiab John Hancock Center for Physical Activity and Nutrition (Lub Chaw John Hancock rau Kev Tawm Dag Zog Rau Lub Cev thiab Zaub Mov Noj Zoo), "Kev Xyaum Kom Muaj Zog rau Cov Neeg Laus – Loj Hlob Kom Muaj Zog Dua Qub" (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/growing-stronger.pdf>)

CDC, "Cov Lus Qhia Txog Kev Tawm Dag Zog Rau Lub Cev Hauv Xyoo 2008 rau Neeg Asmeskas, Daim Ntawv Qhia Qhov Tseeb rau Tus Kws Tshaj Lij txog Cov Lus Qhia Txog Kev Tawm Dag Zog Rau Lub Cev rau Cov Neeg Laus" (https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/PA_Fact_Sheet_OlderAdults.pdf)

Cov Tswv Yim rau Kev Ntxiv Koj Li Kev Tawm Dag Zog

- Ua kev caws caj npab nrog lub kaus poom zaub mov thaum koj rhais kauj ruam nyob ntawm chaw.
- Ua kom tau cov lwm los sis cov zaus kom ntau dua qub.
- Nqa kom tau khoom hnyav dua qub.
- Thawb lub lob thawb khoom thaum koj taug kev.
- Mus kom tau cov kauj raum ntau dua qub toj ib hnuv los sis toj ib lub lim tiam.
- Taug kev kom deb dua qub.
- Taug kev kom nrawm dua qub.
- Tau kev kom ntev dua qub.
- Tau kev nce toj kom ntxhab dua qub.



Koj yuav tawm tau dag zog ntau ntxiv tau li cas hauv ob peb lub lim tiam tom ntej no?

Lub Lim Tiam 1: _____

Lub Lim Tiam 2: _____

Lub Lim Tiam 3: _____



Npaj rau Kev Muaj Yeej

Tus Qauv Kawm Get Active Personal Success Tool (Qhov Cuab Yeej Siv Kom Ua Tau Tiav Ntiag Tug Rau Kev Tawm Dag Zog)

Tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)" no muaj lus nug, cov kev tawm dag zog ntawm lub cev uas pom zoo raws li koj cov kev nyiam, thiab lus qhia uas tsim nyog txog koj qhov them kev tawm dag zog thiab kev npaj txhij rau kev hloov pauv.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Walk. Run. Bike. Dance.
It's time to get active!

Are you active already? Are you starting out for the first time? Whatever form of physical activity you choose, remember that it's OK to start small. Because small steps over time lead to big changes.

Let's get moving!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tus Qauv 7: Zog Mus Hauv, Zog Tawm Mus Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog

(Module 7: Energy in, Energy Out Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev poob phaus tuaj yeem pab koj tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qhov kev sib txuas ntawm kev poob phaus thiab lub zog hauv, lub zog tawm
- Hom thiab tus nqi ntawm cov zaub mov koj noj li cas cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas tus nqi ntawm cov dej num cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas los tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm

Koj tseem yuav ua ib txoj haujlwm tshiab!

Cov ntsiab lus tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov:

Yuav kom paub seb muaj pes tsawg calories koj hlawv, koj yuav tsum paub:

- Koj hnyav npaum li cas
- Koj txoj kev tawm dag zog
- Ntev npaum li cas koj ua
- Koj qhov nrawm (los yog tus nqi txav -- qis, nruab nrab, lossis siab)

Calories thiab Hnyav



Sib npaug Calories hauv thiab Calories tawm

kev sib txua tseem tsis tau paub

Paul Zaj Dab Neeg—Feem 1

Paul yog 47 xyoo thiab hnyav 240 phaus. Nws raug mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob tau hais rau nws tias nws tuaj yeem poob 5% ntawm nws qhov hnyav los ntawm CDC's National Diabetes Prevention Program (Lub Teb Chaws Tiv Thaiv Kev Pab Cuam Ntshav Qab Zib) (National DPP (Lub Teb Chaws Qhov DPP)) txoj kev hloov txoj kev ua neej kom txo nws txoj kev pheej hmoo. Qhov ntawd yog kwv yees li 12 phaus tag nrho. Tab sis Paul xav tsis thoob vim li cas nws tus kws kho mob tau tawm tswv yim txog kev noj zaub mov ntau xyoo uas yuav pab nws poob phaus sai dua. Nws tus kws kho mob piav qhia tias kev poob phaus qeeb thiab ruaj khov yog muaj kev nyab xeeb thiab ua tau zoo dua.

Kev poob phaus maj mam yog txoj hauv kev los hloov mus ntev. Kev tshawb fawb qhia tias txhua tus neeg yuav poob qhov hnyav ntawm tus nqi sib txawv, tab sis poob qhov nruab nrab ntawm li 1 mus rau 2 phaus hauv ib lub lis piam tuaj yeem yog lub hom phiaj nyab xeeb, raws li cov kws tshaj lij feem ntau.

Paul yuav tsum tau kho cov calories uas nws noj thiab cov nyiaj uas nws hlawv yog tias nws xav poob 1 phaus ib lub lis piam. Nws tuaj yeem ua qhov no los ntawm kev noj cov calories tsawg thiab ua kom nws cov dej num. Paul muaj qee lub tswv yim zoo txog qhov nws ua tau.

Calories thiab Hnyav



Hloov me me rau Paul

Paul Us Ua Dab Tsi

Nov yog qee qhov kev hloov me me uas Paul tau ua:





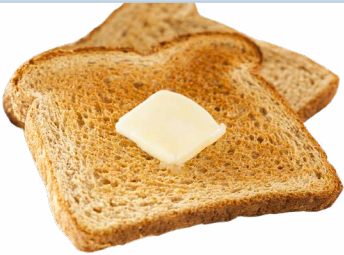

- Nws kho nws cov puas tshais tsis tu ncuav los ntawm peb lub qe mus rau ob lub qe thiab muaj lus Askiv muffin nrog lub teeb butter es tsis txhob ntawm ob lub ncuav ci nrog butter thiab jelly, txuag nws txog 200 calories.
- Nws txiav txim siab tias nws yuav ntsuas cov piam thaj thiab qab zib uas nws ntxiv rau nws kas fes. Ua rau nws xav tsis thoob, nws muaj peev xwm txiav lwm 150 calories los ntawm kev siv 1 teaspoon suab thaj thiab 2 tablespoons qab zib ib khob, thiab nws kas fes tseem saj zoo!
- Tom qab noj tshais, nws taug kev 30 feeb ua ntej ua haujlwm. Nws taug kev nrawm npaum li nws ua tau thaum tseem dhau qhov Kev Xeeb Tham.
- Thaum noj su, nws noj qee cov txiv apples es tsis txhob chips nrog nws cov qhaub cij thiab muaj dej ci ntsa iab es tsis txhob siv nws lub raj mis dej qab zib. Qhov no txiav tawm 345 calories.
- Paul thiab nws tus pojniam tawm mus noj hmo. Nws thov kom nws cov zaub xam lav nrog cov hnav khaub ncaws sab nraud kom nws tswj tau cov nyiaj ntxiv rau nws cov zaub mov. Qhov no txiav tawm 100 calories.
- Tom qab noj hmo, lawv taug kev ncig lub tiaj ua si ntawm qhov nrawm nrawm rau 40 feeb.

Hnub no, Paul poob li ntawm 1 phaus txhua lub lim tiam los ntawm kev sib xyaw ntawm kev noj mov thiab kev hloov pauv. Thiab nws yog ib nrab ntawm nws lub hom phiaj hnyav!

Calories thiab Hnyav

Txoj kev noj tsawg Calories

Nov yog qee txoj hauv kev los txiav calories ntawm txhua puas noj. Sim cov kev sib pauv noj qab haus huv no.

Pluas Tshais		
	Hloov ntawm	
1 khob oat cereal		1 khob bran thiab raisin cereal
	Hloov ntawm	
2 qe siav nrog 1 teaspoon ntawm zaub roj		2 qe siav hauv 1 tablespoon ntawm butter
	Hloov ntawm	
2 slices ntawm whole wheat toast nrog 2 teaspoons ntawm butter		1 bagel nrog 2 tablespoons cream cheese

Calories thiab Hnyav

Pluas su		
	<p>Hloov ntawm</p>	
<p>Sandwich thiab txiv hmab txiv ntoo</p>		<p>Sandwich thiab 1 lub hnab ntim khoom noj txom ncauj ntawm chips</p>
	<p>Hloov ntawm</p>	
<p>2 tablespoons ntawm vinaigrette hnav khaub ncaws</p>		<p>2 tablespoons ranch hnav khaub ncaws</p>
	<p>Hloov ntawm</p>	
<p>1 khob zaub kua zaub</p>		<p>1 khob ntawm cream ntawm nqaij qaib kua zaub</p>

Calories thiab Hnyav

Pluas hmo



½ khob ntawm do-fried
broccoli

Hloov ntawm



½ khob ntawm broccoli nyob
rau hauv cheese sauce



1 daim ntawm cheese pizza

Hloov ntawm



1 daim ntawm pepperoni
pizza



1 khob pasta nrog lws suav
sauce

Hloov ntawm



1 khob pasta nrog lws suav
sauce thiab ¼ khob ntawm
parmesan cheese

Calories thiab Hnyav

Rov xav txog Koj Cov Dej Haus

Ib txoj hauv kev los txiav cov calories yog xav txog yam koj haus. Dej qab zib tsis ua rau koj zoo li zaub mov. Thiab, raws li koj tuaj yeem pom hauv qab no, calories los ntawm cov dej qab zib tuaj yeem ntxiv ntxiv! Tab sis ntawm no yog xov xwm zoo: Yog tias koj hloov cov dej qab zib uas muaj calorie ntau ntau nrog cov dej qab zib uas muaj calorie tsawg lossis tsis muaj calories, koj tuaj yeem txuag tau calorie ntau ntau!

	Hloov ntawm	
12oz ib. café latte ua nrog ib nrab syrup thiab muaj tsos qab vanilla 190 calorie ntau ntau		16 oz ib. café latte ua nrog cov kua dej tsis tu ncuva thiab vanilla tsw 290 calorie ntau ntau
	Hloov ntawm	
Lub raj mis dej los yog dej muaj cua 0 calorie ntau ntau		20oz ib. lub raj mis tsis tu ncuva cola 240 calorie ntau ntau

Calories thiab Hnyav



Dej nrog txiv qaub
0 calorie ntau ntau

Hloov ntawm



16 oz ib. qab zib iced
tshuaj yej
120 calorie ntau ntau



Sparkling dej nrog txaws
ntawm 100% kua txiv
hmab txiv ntoo
25 calorie ntau ntau

Hloov ntawm



12oz ib. tsis tu ncu
Ginger ale
130 calorie ntau ntau

Cov chaw muaj kev pab:

- Rov xav txog Koj Cov Dej Haus. Department of Health and Human Services (Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Pabcuam Tib Neeg). Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob). www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference (USDA Lub Teb Chaws Database Rau Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Zaub Mov)

Calories thiab Hnyav

Kev Hloov Me Me Rau Koj Cov Dej Haus Ua Qhov Sib Txawv Loj

Siv Cov Khoom Siv Khoom Noj Kom Zoo

Thaum xaiv koj cov dej haus, cov calories hauv qee qhov koj nyiam yuav ua rau koj xav tsis thoob. Siv daim ntawv lo rau Cov Ntawv Qhia Qhov Tseeb Txog Khoom Noj Zoo Rau Lub Cev. Nws teev cov calories hauv ib qho kev pabcuam. Koj tuaj yeem tshawb xyuas cov khoom lag luam lub vev xaib lossis nug kom pom Cov Khoom Noj Khoom Haus hauv lub tsev noj mov. Lwm txoj hauv kev los txiav cov calories yog xav txog seb koj haus ntau npaum li cas. Rau cov dej haus uas muaj calorie ntau, qhov loj tiag tiag tseem ceeb!

Ntawm no yog Daim Ntawv Qhia Txog Khoom Noj Khoom Haus rau ntawm 20-ounce lub raj mis dej qab zib. Nws hais tias ib qho kev pabcuam yog 8 ooj. Nws qhia rau koj tias muaj 2 ½ servings hauv lub raj mis. Thiab nws teev cov calories hauv ib qho kev pabcuam (100).

Txhawm rau txheeb xyuas cov calories hauv tag nrho lub raj mis, muab cov calorie ntau ntau hauv ib qho kev pabcuam los ntawm tus naj npawb ntawm cov khoom noj hauv lub raj mis (100 x 2½). Yog tias koj yuav haus tag nrho lub raj mis, koj yuav noj 250 calories.

NUTRITION FACTS LABEL	
Serving Size	8 fl. oz
Servings Per Container	2.5
Amount per serving	
Calories	100

Ntawm Lub Khw Kas Fes

Kas fes haus saj zoo thiab tej zaum yuav yog ib feem ntawm koj lub hnuv, ib qho kev ua thaum sawv ntxov, yav tav su tuaj tos kuv, los yog kev kho mob tshwj xeeb. Tab sis cov calories hauv qee qhov koj nyiam yuav ua rau koj xav tsis thoob. Thaum lub kas fes xav tau ncaws tawm, sim cov lus qhia no.

- Thov kom koj cov dej haus kom tsis muaj rog lossis 2% mis nyuj es tsis yog mis nyuj.
- Txiav txim qhov me me tshaj plaws muaj.
- Tuav qhov tsw. Nug ib nrab syrup los yog thov kom tsis muaj qab zib syrup. Flavored syrups muaj suab thaj thiab ntxiv calories.
- Hla lub nplawm. Cov whipped cream rau sab saum toj ntawm kas fes haus ntxiv calories thiab rog.
- Sim cov dej qab zib tsawg uas koj tseem nyiam. Hloov tawm ib lub latte rau ib qho dej txias. Sim haus espresso nrog me ntsis mis nyuj los yog qab zib. Txheeb xyuas cov ntawv qhia zaub mov hauv online lossis nug kom pom zoo ntawm koj lub khw kas fes.
- Txiav ib khob kas fes thiab kwv yees koj tus kheej cov mis nyuj, qab zib, thiab qab zib. Koj tuaj yeem pom tias koj tuaj yeem txiav rov qab rau cov khoom noj siv mis lossis cov khoom qab zib thaum koj saib xyuas lawv. Lossis sim haus koj kas fes dub. Nco ntsoov tias kas fes dawb yog calories tsawg heev. Nws yog cov flavoring uas ntxiv cov calories!
- Ua kas fes hauv tsev thiab txuag cov dej kas fes tshwj xeeb rau kev kho mob qee zaus.

Calories thiab Hnyav

Kev Xaiv Haus Dej Zoo Dua

Nov yog qee cov tswv yim rau cov dej qab zib noj qab haus huv:

- Xaiv cov dej los yog dej ntshiab.
- Nqa ib lub raj mis dej. Rov ua dua txhua hnuv.
- Flavour koj cov dej uas tsis muaj-calorie haus sib tov los yog ntxiv slices ntawm txiv qaub, txiv qaub, dib, los yog watermelon. Los yog ntxiv cov kua txiv hmab txiv ntoo 100 feem pua rau cov dej ntshiab.
- Haus tshuaj yej lossis kas fes tsis muaj suab thaj. Txaus siab rau lawv kub lossis txias.
- Khaws ib lub thoob dej rau hauv lub fridge.
- Muab koj lub khob dej tso rau ntawm lub rooj thaum noj mov.
- Yog tias koj xaj ib lub smoothie, xaj ib qho uas muaj calories tsawg tshaj plaws thiab thov kom nws ua yam tsis muaj suab thaj ntxiv. Txiv hmab txiv ntoo yog ntuj qab zib.
- Yog tias koj xaiv cov dej qab zib uas muaj suab thaj, tau qhov tsawg tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua tau. Txiaiv txim tus me nyuam qhov loj yog tias ua tau.
- Mis nyuj muaj cov vitamins, minerals, thiab proteins. Tab sis nws kuj muaj calories. Xaiv cov mis nyuj uas tsis muaj rog lossis tsis muaj rog yog txoj hauv kev zoo los txiaiv cov calories thiab tseem tau txais cov as-ham uas koj lub cev xav tau.

How To Track the Calories You Take In (Yuav Ua Li Cas Sau Cov Calories Koj Noj Hauv)

Paul Zaj Dab Neeg—Feem 2

Paul xav tau 2,200 calorie ntau ntau ib hnuv kom nyob twj ywm ntawm qhov hnyav. Yog tias nws txiav tawm txog 500 calories ib hnuv twg, qhov ntawd ua rau nws nyob ib puag ncig 1,700 calories.

Nws nyuaj ua, tab sis nws tsim nyog. Ua cov kauj ruam me me thiab tsom mus rau ib yam ntawm ib lub sijhawm tau pab kom Paul taug kev yog. Tab sis tsis txhob hnov qab tias Paul kuj tuaj yeem txav ze rau nws lub hom phiaj los ntawm kev nce kev ua si.

Dab tsi yog qhov xav tau calorie txhua hnuv?

Koj qhov kev xav tau calorie txhua hnuv yog cov calories uas koj xav tau los tswj koj qhov hnyav. Tus lej no yog nyob ntawm koj lub hnuv nyoog, poj niam txiv neej, qhov siab, tsim, thiab qhov hnyav. Nws tsis koj qib kev ua ub no rau hauv tus account. Nws yog kev kwv yees dav dav.

Cia peb saib seb Paul ua li cas rau hnuv Sunday.

- Nws noj peb puas mov thiab ob qho khoom noj txom ncauj rau tag nrho txog 2,000 calories.
- Nws tau siv zog ua kom nws cov dej num nce ntxiv thiab taug kev tom qab noj tshais thiab noj hmo. Nws kuj tau txiav nyom. Nws hlawv txog 310 calories nrog cov dej num no.

Txhawm rau txheeb xyuas Paul cov calories tiag tiag, peb yuav pib nrog cov calories uas nws siv. Tom qab ntawd peb yuav rho tawm calories uas nws hlawv:

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

Paul yog txoj cai ntawm lub hom phiaj!

Hnuv no, Paul poob li ntawm 1 phaus txhua lub lim tiam los ntawm kev noj mov thiab kev ua si. Thiab nws yog ib nrab ntawm nws lub hom phiaj hnyav.

How To Track the Calories You Burn (Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv)



Muaj Pes Tsawg Calorie Ntau Ntau Ua Haujlwm Hlawv?

Nyob ntawm koj lub hnuv nyoog, koj cov kev sib deev lom neeg, koj qib kev ua si ntawm lub cev, thiab koj qhov hnyav, koj hlawv ntau calories.

Yog hais tias ib tug me nyuam tub muaj hnuv nyoog 14 xyoo, nws niam (uas yog ib tus neeg ncaws pob Olympic), thiab nws tus pog hnuv nyoog 80 xyoo tau ua haujlwm ua ke, lawv yuav hlawv cov calorie ntau ntau, txawm tias lawv hnyav tib yam.

Daim ntawv qhia no qhia txog pes tsawg calories ib tus neeg uas hnyav 154 phaus yuav hlawv ntawm qhov nruab nrab, tab sis, raws li lawv hais ntawm lub khw muag tsheb, koj qhov mais yuav txawv.

How To Track the Calories You Burn (Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv)

Cov kev ua hauj lwm ub no	Calories hlawv ntawm ib tug kev nruab nrab	
	Hauv 1 teev	Hauv 30 feeb
Taug kev	370	185
Lub teeb vaj / vaj ua haujlwm	330	165
Seev cev	330	165
Ntaus Golf (taug kev thiab nqa cos club)	330	165
Kev caij tsheb kauj vab	290	145
Taug kev	280	140
Kev Ua Khaj Loj (kev ib txwm nyom cev)	220	110
Ncab tes taw	180	90
Saib TV*	70	35
Pw tsaug zog*	62	31

Lub chaw muaj ntaub ntawv: Lub cev ua haujlwm rau lub cev hnyav.

www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html

Individual Assignment (Kev Ua Ib Tus Kheej) (Optional - Yam xaiv tau)

Tsis hloov koj li niaj zaus, siv lub cav no rau 2 hnuv lub lim tiam no txhawm rau taug qab cov calories uas koj noj hauv thiab calories uas koj hlawv ua haujlwm lub cev. Tom qab ntawd xav txog qhov twg koj tuaj yeem hloov pauv koj cov kev noj haus thiab kev tawm dag zog kom koj noj li 500 calories tsawg dua li koj hlawv. Qhov no tsis yog txhais tau tias yog qhov ntsuas tseeb ntawm pes tsawg calories koj hlawv. Nws yog muab txoj hauv kev yooj yim rau koj los xav txog seb koj sib npaug li cas koj noj thiab haus nrog koj lub cev ua si. Nco ntsoov tias kev tawm dag zog yuav tsis muaj qhov cuam tshuam zoo ib yam li koj noj, tab sis nws yuav ua rau muaj kev cuam tshuam ntawm kev txiav calorie ntau ntau.

1. Taug qab koj cov zaub mov thiab tawm dag zog calories rau 2 hnuv.
2. Saib xyuas koj cov txiaj ntsig.
 - Koj paub koj tus kheej zoo tshaj plaws.
 - Ua kom yooj yim hloov ua ntej.
3. Rov qab sau cia li 2 mus rau 3 hnuv thaum koj muaj lub sijhawm zoo.
4. Rov ua dua thaum koj qhov kev nce qib qeeb.
5. Kawm los ntawm koj cov cav.

	Calorie tau noj		
Hnub *	Yam Yuav Ua	Tus nqi	Calories
Hnub 1			
Hnub 1 Tag nrho			
Hnub 2			
Hnub 2 Tag nrho			

Calorie tau siv		
Tes Dej Num	Cov Feeb	Calorie tau siv



Tus Qauv 8: Noj Kom Txhawb Koj Lub Hom Phiaj Noj Qab Haus Huv

Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog
(Module 8: Eating To Support Your Health Goals Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev coj noj coj ua zoo thiab noj qab nyob zoo tuaj yeem pab koj tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no peb yuav sib tham txog ntawm:

- Coj txoj hauv kev zoo rau kev noj mov
- Noj cov zaub mov hauv feem uas txhawb koj lub hom phiaj
- Txaus siab rau ntau yam khoom noj hauv txoj kev noj qab haus huv

Koj tseem yuav ua ib txoj haujlwm tshiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Noj kom raug
- ✓ Paub txog lub cev cues pib thiab tsis noj mov
- ✓ Hloov cov tais diav uas koj nyiam ua kom lawv noj qab nyob zoo



Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 1

Thaum Anthony tsis ntev los no tau ua txoj haujlwm tshiab ntawm nws txoj haujlwm, nws pib ua haujlwm los ntawm nws qhov kev noj su thiab tsis quav ntsej nws tshaib plab. Nyob rau hnuv nws yuav hla noj su, nws yuav hnov zoo heev, tshaib plab, nkees, thiab tshee tom qab ua haujlwm. Yog li, feem ntau nws yuav tsum nres ntawm lub khw thiab yuav ib lub hnab qos yaj ywm los noj ntawm nws lub tsev tsav tsheb. Txawm hais tias Anthony tsis tshaib plab thaum nws mus txog tsev, nws tseem yuav noj hmo.



Cov kev noj zaub mov tshiab no ua rau Anthony ua rau muaj qhov hnyav ntxiv, thiab thaum Anthony mus ntsib nws tus kws kho mob, nws tau hais tias nws muaj kev pheej hmoo rau ntshav qab zib hom 2. Thaum xub thawj, Anthony xav tsis zoo txog qhov kev hloov tshiab ntawm kev noj mov yuav cuam tshuam rau nws li cas. Nws nyob ntawm qhov khoom noj txom ncauj tom qab ua haujlwm thaum nws tsis noj su. Nws ua tsis tau yam tsis muaj nws. Anthony kuj xav txog seb nws yuav siv sijhawm thiab siv zog npaum li cas rau nws kom noj cov khoom noj txom ncauj zoo coj mus ua haujlwm.

Txawm li cas los xij, Anthony paub tias muaj kev pheej hmoo rau ntshav qab zib hom 2 yog qhov hnyav thiab nws yuav tsum tau hloov pauv rau nws tus kheej thiab rau nws tsev neeg. Anthony pib hloov me me los txwv qee yam ntawm nws txoj kev noj mov tsis ntev los no. Tam sim no nws mloog nws lub cev thiab ua rau kom mob siab rau tsuas yog noj thaum nws tshaib plab. Rau cov hnuv tsis khoom thaum nws tsis tuaj yeem so noj su, nws nqa cov txiv hmab txiv ntoo tsis qab / ntsev thiab cov veggies txiav los ua haujlwm kom nws noj khoom txom ncauj thaum nws tshaib plab. Ua li ntawd, nws yeej tsis tshaib plab heev tom qab ua haujlwm thiab tseem muaj kev noj qab haus huv rau noj hmo.

Anthony kuj tau coj txoj hauv kev zoo rau nws cov kev hloov pauv. Anthony tam sim no tsom ntsoov rau cov txiaj ntsig zoo rau nws lub neej yav tom ntej - nyob nyab xeeb rau nws tus kheej thiab nws tsev neeg, zoo dua, thiab muaj zog ntau dua txhua hnuv.

Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

Txoj hauv kev zoo rau noj

Ib qho kev noj haus uas kuv xav txhim kho lossis hloov yog

Noj Tus Nqi Zoo

Kev noj zaub mov kom raug yog ib feem ntawm txoj hauv kev noj qab haus huv.

Sim cov lus qhia no:

- Noj tsuas yog thaum koj tshaib plab. Ua tib zoo saib xyuas koj cov kev tshaib kev nqhis. Sim tsis txhob noj rau lwm yam laj thawj, xws li dhuav lossis tu siab. Nrhiav lwm txoj hauv kev los lees paub thiab tswj cov kev xav ntawd.
- Tsis txhob tos kom txog thaum koj tshaib plab heev. Yog tias koj ua li ntawd, koj yuav noj cov zaub mov tsis zoo lossis noj ntau dhau.
- Tsis txhob noj tawm ntawm lub hnab loj lossis lub tais. Xwb, faib tawm koj cov zaub mov. Qhov no yuav pab koj tswj koj noj ntau npaum li cas.
- Siv cov phaj me me thiab cov pob khoom noj ib zaug. Lawv pab koj tswj koj qhov loj me.
- Tsom ntsoov rau koj cov zaub mov - qhov nws saj, tsw, zoo li, thiab suab. Sim tsis txhob nyeem, tsav tsheb, lossis saib TV thaum koj noj. Koj yuav txaus siab rau koj cov zaub mov ntau dua.
- Noj maj mam. Qhov no muab sijhawm rau koj lub hlwb kom tau txais cov lus hais tias koj puv.



Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

Kev noj qab haus huv

Mindful noj txhais tau tias noj nrog kev paub. Nws koom nrog kev txiav txim siab xaiv thiab ntsib koj cov zaub mov thiab paub txog lub cev cues kom pib thiab tsis noj. Xyaum noj qab haus huv raws li txoj hauv kev mus rau kev noj qab haus huv.

Sim cov lus qhia no:

- Noj thaum koj lub cev qhia kom koj noj (piv txwv li, thaum koj lub plab loj hlob, lossis koj lub zog qis).
- Mloog koj lub cev. Lub hom phiaj noj kom txaus siab rau qhov zoo siab los yog khoom noj.
- Noj mov nrog lwm tus thiab ntawm lub sijhawm thiab qhov chaw.
- Xav txog qhov zoo ntawm cov zaub mov koj noj.
- Noj cov zaub mov zoo.
- Thaum noj mov, tsum ntsoov rau kev noj mov thiab zom koj cov zaub mov maj mam.



Ib txoj hauv kev zoo uas kuv tuaj yeem sim ua hnuv no yog _____.

Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 2

Txij li thaum Anthony tus kws kho mob tau hais rau nws tias nws muaj kev pheej hmoo rau mob ntshav qab zib hom 2, nws tau pib xaiv kev noj qab haus huv. Anthony yog tam sim no:

- Xaiv cov zaub mov uas suav nrog fiber ntau, vitamins, thiab minerals, uas muaj nyob rau hauv zaub, whole grains, thiab txiv hmab txiv ntoo.
- Kev hloov pauv me me kom txo qis cov khoom noj uas nws noj.
- Ua haujlwm ntawm kev sib xyaw cov khoom noj ntau dua thiab tsawg calories hauv cov zaub mov nws noj.

Anthony xaiv cov khoom uas muaj fiber ntau thiab dej kom puv nws yam tsis ntxiv calories. Fiber yog ib hom carbohydrate uas dhau los ntawm koj lub cev yam tsis tau zom. Cov zaub mov uas muaj fiber ntau yuav siv sij hawm ntev dua los zom. Yog li, koj xav tias puv ntev.



Kev Xaiv Noj Qab Haus Huv Los Tiv Thaiv Hom 2

Kev xaiv noj qab haus huv yog ib feem ntawm txoj hauv kev noj qab haus huv. Xaiv cov khoom uas yog:

- Muaj fiber ntau, vitamins, thiab minerals, uas muaj nyob rau hauv zaub, whole grains, thiab txiv hmab txiv ntoo
- Tsawg dua
- Siab nyob rau hauv cov as-ham
- Tsawg calories

Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

Es tsis txhob...		Xaiv...	
½ khob chocolate pudding (153 calories)		½ khob dawb tsis muaj rog yogurt nrog 1 teaspoon jam (85 calories)	
1 hnab ntawm classic qos yaj ywm chips (460 calories)		3 khob ntawm cua-popped paj kws (93 calories)	
1 nruab nrab noj french fries (378 calories)		1 khob ci hauv tsev fries (243 calories)	
1 daim ntawm pepperoni pizza (338 calories)		1 daim nyias nyias veggie pizza (200 calories)	
½ khob salsa con queso (179 calories)		½ khob dawb salsa (38 calories)	
1 khob kua txiv kab ntxwv (122 calories)		1 txiv kab ntxwv nruab nrab (69 calories)	

Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv



Lub tswv yim rau kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2

Cov lus qhia: Ua haujlwm nrog tus khub los sau cov tswv yim rau kev xaiv zaub mov noj qab haus huv. Nyob rau sab laug ntawm kab ntawv hauv qab no, sau lub npe ntawm cov zaub mov koj xav hloov. Hauv kab sab xis, sau ib qho kev sib pauv noj qab haus huv rau cov zaub mov no.

Es tsis txhob...	Xaiv...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab

Nov yog qee txoj hauv kev los ua kom muaj kev noj qab haus huv kev lom zem.

- Hloov cov tais diav uas koj nyiam ua kom lawv noj qab nyob zoo.
- Xaiv cov cheese uas muaj zog-tasting thiab muaj roj tsawg, xws li Parmesan thiab feta.
- Xaiv cov khoom zoo.
- Xaiv cov khoom uas muaj ntau yam flavors, textures, scents, thiab xim.
- Ua noj veggies zoo li taum ntsuab thiab broccoli maj mam, yog li lawv nyob twj ywm thiab muaj yeeb yuj.
- Hnav cov zaub mov nrog tshuaj ntsuab, txuj lom, zaub xam lav tsis muaj roj, kua txiv qaub, kua txiv hmab txiv ntoo, kua ntses kub, tsis muaj roj yogurt, thiab salsa.
- Grill los yog ci veggies thiab nqaij kom tawm qhov tsw.
- Kawm cov tswv yim ua noj tshiab thiab zaub mov txawv los ntawm cov phau ntawv, kab lus, thiab cov yeeb yaj kiab. Los yog kawm ua noj ua haus noj qab nyob zoo.
- Qhia tawm tswv yim thiab ua noj nrog phooj ywg, tsev neeg, thiab koj pab pawg PreventT2.
- Sim cov zaub mov noj qab haus huv tshiab thiab cov khoom xyaw.



Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

Anthony's Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab

Anthony nyiam ua noj! Ib qho ntawm Anthony nyiam cov tais diav yog nws pog lub lasagna. Nws daim ntawv qhia muaj ricotta thiab mozzarella cheese, nqaij nyuj hauv av, lws suav sauce, thiab, ntawm chav kawm, lasagna noodles. Nws muaj peev xwm nrhiav tau qee txoj hauv kev los ua kom nws pog lub lasagna daim ntawv qhia noj qab haus huv - thiab tseem qab!

Daim Ntawv Qhia Ua Lasagna Qub



- 12 lasagna mij
- 1 phaus av nyuj
- 2 cloves qej, tws
- ½ teaspoon qej hmoov
- 1 teaspoon qhuav oregano, los yog mus saj
- ntsev thiab av dub kua txob mus saj
- 2 (16 ooj) pob khoom ricotta cheese
- 2 vaj
- 1 ½ (25 ooj) jars lws suav pasta sauce
- 2 khob shredded mozzarella cheese

Daim Ntawv Qhia Ua Mov Lasagna Tshiab



- 6 tag nrho-grain lasagna noodles
- 12 pieces ntawm zucchini
- 1 phaus av qaib ntxhw
- 2 cloves qej, tws
- ½ teaspoon qej hmoov
- 1 teaspoon qhuav oregano, los yog mus saj
- ntsev thiab av dub kua txob mus saj
- ¼ khob tshiab basil
- ¼ khob tshiab Italian parsley
- 1 (16 ooj) pob ib feem-skim ricotta cheese
- 2 vaj
- 1 ½ (25 ooj) jars lws suav pasta sauce
- 1 khob shredded ib feem-skim mozzarella cheese
- ¼ khob nceb
- ½ khob spinach
- ½ khob kua txob liab

Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv



Qhov haujlwm Sau Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua

Cov lus qhia: Ua haujlwm nrog koj pab pawg los ua ib daim ntawv qhia. Siv ib qho ntawm cov tswv yim makeover ntawm nplooj ntawv dhau los, lossis siv koj tus kheej cov tswv yim los tsim kom muaj kev noj qab haus huv ntawm cov zaub mov no. Sau koj cov tswv yim hauv kab 2.

Daim ntawv qhia npe: _____	Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tus Qauv 9: Tswj Kev Nyuaj Siab Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog (Module 9: Manage Stress Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev tswj kev ntxhov siab tuaj yeem pab koj tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qee cov tsim ua rau muaj kev nyuaj siab
- Qhov cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab thiab kab mob ntshav qab zib hom 2
- Qee txoj hauv kev los txo kev ntxhov siab
- Qee txoj hauv kev zoo los tswj kev ntxhov siab

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Paub seb qhov xwm txheej twg ua rau koj ntxhov siab. Npaj yuav tswj lawv li cas.
- ✓ Kawm yuav ua li cas hais "tsis yog" rau tej yam uas koj tsis xav tau lossis xav tau ua.

Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab

Barbara Zaj Dab Neeg—Feem 1

Barbara yog ib tus niam yug menyum ib leeg uas xav tias nws ntaus rau rub mus rau txhua qhov kev txawv. Nws cov menyum tseem nyob hauv tsev kawm ntawv, thiab nws txiv muaj mob. Ntxiv rau Barbara ua haujlwm tag hnuv.

Barbara tus kws kho mob qhia nws tias nws muaj kev pheej hmoo rau ntshav qab zib hom 2. Tus kws kho yaum kom nws poob phaus los ntawm kev noj zaub mov kom zoo thiab ua kom nquag plias.



Carlos Zaj Dab Neeg—Feem 1

Carlos muaj lub sijhawm nyuaj zoo li nws tuaj yeem nyob saum txhua yam uas yuav tsum tau ua, xws li them cov nqi, ua tiav cov haujlwm raws sijhawm, thiab ua sijhawm rau nws tsev neeg.

Carlos tus khub tseem hais tias nws yuav tsum noj zaub mov zoo dua thiab ua kom muaj kev tawm dag zog, uas nws paub tias muaj tseeb txij li thaum nws paub tias nws muaj kev pheej hmoo rau ntshav qab zib hom 2. Tsuas yog kev xav ntawm kev sim hloov pauv zoo li tsis tsim nyog rau Carlos nrog txhua yam ntxiv mus.

Sau ob yam uas ua rau koj ntxhov siab.

1. _____
2. _____

Kev nyuaj siab thiab mob ntshav qab zib hom 2

Muaj kev sib txuas ntawm kev ntxhov siab thiab ntshav qab zib hom 2.

- Kev ntxhov siab tuaj yeem ua rau muaj kev hloov pauv hauv koj cov ntshav qab zib, uas ua rau koj muaj feem yuav mob ntshav qab zib hom 2.
- Kev ntxhov siab tuaj yeem ua rau koj ua tsis zoo.

Barbara thiab Carlos cov zaj dab neeg—Feem 2

Tom qab ib hnuv tag nrho ntawm kev ua haujlwm, uas nws muaj kev ntxhov siab, Barbara yuav tsum tau zaum thiab pab nws cov menyuam nrog lawv cov ntawv ua tom tsev. Nws tsis yooj yim, thiab nws yuav tsum tau ua siab ntev thiab ua tib zoo mloog. Ntxiv rau, Barbara tseem tau ua zaub mov noj. Thaum noj hmo tag thiab cov me nyuam pw hauv txaj, Barbara zaum ntawm lub rooj zaum thiab noj ice cream los yog muaj ib khob cawv thib ob.



Carlos nkees heev tom qab ib hnuv tom haujlwm nws tsuas zaum ntawm lub rooj zaum tom qab noj hmo thiab saib TV. Nws tau los nyob lig thiab hla nws txoj kev tawm dag zog dua.

Kev nyuaj siab thiab mob ntshav qab zib hom 2

Thaum koj muaj kev ntxhov siab, koj yuav xav tias:

- Npau taws
- Meem txom
- Kev ntxhov siab
- Tsis meej pem
- Tshaib plab
- Siab luv
- Tu siab
- Kev txhawj xeeb

Koj tseem tuaj yeem muaj:

- Mob taub hau, nraub qaum, lossis caj dab
- Lub plawv dhia ceev ceev
- Cov leeg nruj
- Mob plab

Thaum koj muaj kev ntxhov siab, koj tuaj yeem:

- Haus cawv ntau dhau lawm
- Tsis nco qab tej yam
- Tsis ua tej yam koj yuav tsum ua
- Khiav ruaj tab sis tsis tau ua ntau yam tiav
- Pw tsawg dhau, ntau dhau, lossis ob qho tib si
- Haus luam yeeb
- Noj tshuaj ntau dhau lawm
- Ua haujlwm ntau dhau

Koj tseem tuaj yeem:

- Ua kev xaiv tsis zoo txog kev noj mov lossis haus dej
- Tsis txhob hnov qab ua lub cev ua haujlwm
- Siv sijhawm ntau dhau los saib TV lossis yeeb yaj kiab lossis siv computer

Cov hauv kev los txo qhov nyuaj siab



Tsis muaj txoj hauv kev los tiv thaiv kev ntxhov siab. Tab sis muaj ntau txoj hauv kev los ua kom koj lub neej tsis tshua muaj kev ntxhov siab.

Sim cov lus qhia no.

- **Thov kev pab.** Nug koj cov phooj ywg thiab tsev neeg kom pab koj. Lawv mob siab rau koj thiab xav tau qhov zoo tshaj plaws rau koj. Thiab koj tuaj yeem pab lawv lwm lub sijhawm.
- **Ua kom huv si.** Khaws koj cov khoom kom zoo.
- **Pw tsaug zog kom txaus.** Sim 8 teev ib hmos.
- **Muaj kev lom zem!** Siv sijhawm los ua ib yam dab tsi uas koj nyiam thiab ua rau koj zoo siab. Mus taug kev nrog phooj ywg, nyeem ib phau ntawv, lossis saib video.
- **Tsuas yog hais tias "tsis yog."** Kawm paub hais tias tsis yog rau tej yam uas koj tsis xav tau tiag tiag lossis xav tau ua.
- **Paub koj tus kheej.** Paub seb qhov xwm txheej twg ua rau koj ntxhov siab. Npaj yuav tswj lawv li cas.
- **Ua ib daim ntawv sau yam yuav tsum ua.** Muab cov khoom tseem ceeb tshaj plaws rau saum ntej.
- **Rov nco ntsoov koj tus kheej.** Siv cov ntawv sau, daim qhia hnuv hli, timers - txhua yam ua haujlwm rau koj.
- **Ua cov kauj ruam me me.** Pib cov kev txhawb nqa tshiab uas pab koj zam lossis txo kev ntxhov siab.
- **Saws teeb meem.** Thaum koj muaj teeb meem, sim daws nws tam sim ntawd. Tom qab ntawd nws yuav tsis tshua dhau los ua qhov kev ntxhov siab hauv koj lub neej.
- **Saib xyuas koj lub cev thiab lub siab.** Ua li ntawd, koj yuav tau npaj ntau dua los daws cov xwm txheej ntxhov siab.

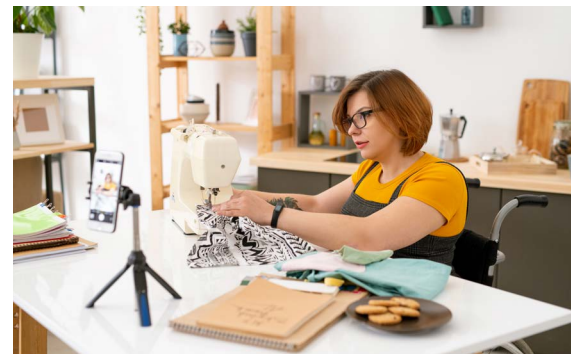
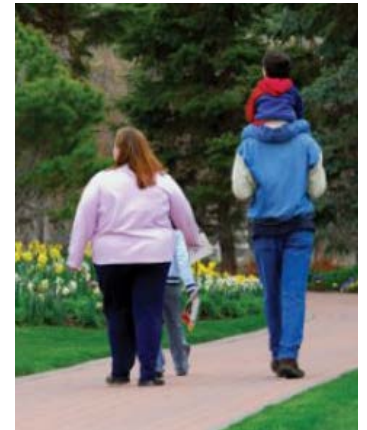


Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Ntxhov Siab



Xav tias ntxhov siab? Sim cov kev noj qab haus huv no los tswj kev ntxhov siab.

- **Suav rau 20 hauv koj lub taub hau.** Qhov no tuaj yeem ua rau koj lub hlwb xav tau kev so.
- **Daws siab nqig koj tus kheej muaj kev.** Mus txais ib qho zaws, da dej kub, haus ib khob tshuaj ntsuab, los yog muab tso rau ib co suab paj nruag.
- **Txhawb nqa koj tus kheej.** Hais ib yam dab tsi txhawb, xws li: "Tsis muaj kev maj. Kuv tuaj yeem siv kuv lub sijhawm."
- **Sim qee txoj hauv kev los so.** Saib lub thawv "Txoj Kev Kom So" rau qee cov tswv yim.
- **Ncav tes taw.** Ua yoga lossis lwm yam kev tawm dag zog.
- **Ua pa.** Yog tias koj ua tau, so ntawm txhua yam uas ua rau koj ntxhov siab.
- **Tham txog koj txoj kev xav.** Qhia rau ib tug phooj ywg lossis tus kws kho mob seb koj xav li cas.
- **Txiav kev haus caffeine.** Caffeine tuaj yeem ua rau koj dhia thiab ntxhov siab.
- **Txav mus!** Ua ib yam dab tsi nquag—txawm tias nws tsuas yog taug kev ncig ntawm qhov thaiv.
- **Ua tej yam lom zem.** Ua las voos, taug kev, ua kev sib raug zoo. Tsis meej pem
- **Saib qhov xwm txheej sib txawv.** Tej yam yuav tsis phem npaum li lawv zoo li.



Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Ntxhov Siab

Txoj Kev So Kom So:

Ua lub sijhawm so kom txaus. Sim xyau ua yam tsawg 10 feeb ib hnuv twg. Tej zaum nws yuav siv sij hawm los saib cov txiaj ntsig, yog li ua siab ntev. Mloog suab paj nruag calming yog tias koj xav tau.

Thaum xub thawj, nws yuav yooj yim dua los so yog tias koj pw hauv qhov tsaus ntuj, nyob ntsiag to. Tab sis nyob rau lub sijhawm, koj yuav tuaj yeem so txhua lub sijhawm, nyob qhov twg.

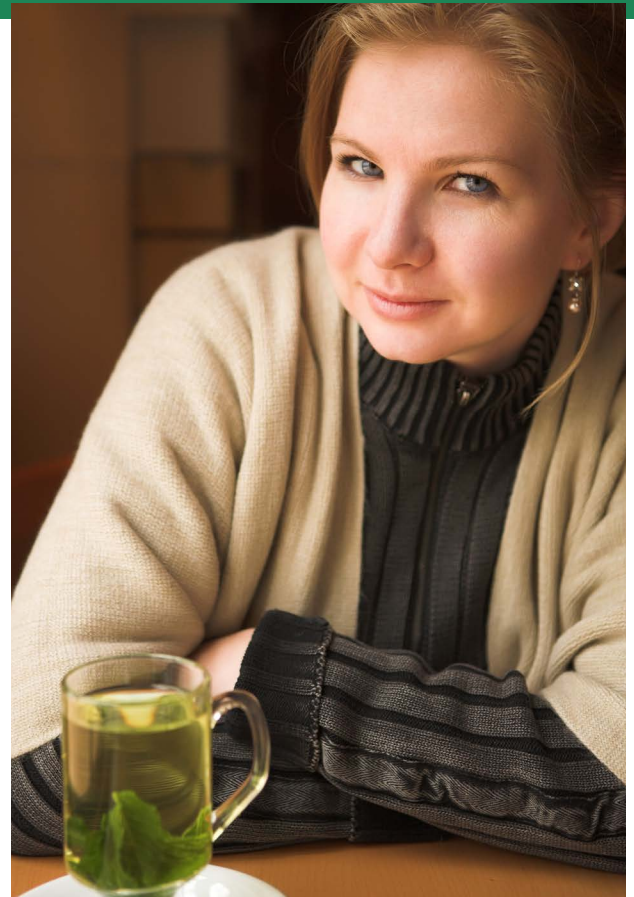
So koj cov leeg. Ua cov leeg hauv koj lub ntsej muag nruj. Tuav rau 5 vib nas this. Tam sim no tso. Xav tias koj lub ntsej muag cov leeg so. Ua tib yam nrog koj lub puab tsaig, lub xub pwg nyom, caj npab, hauv siab, ceg, thiab ko taw cov leeg hauv lem.

Xav txog. Tsom ntsoov rau tej yam yooj yim ua koj siab nqig. Nws tuaj yeem yog duab lossis suab. Tsis txhob txhawj yog tias lwm yam kev xav nkag mus rau hauv koj lub hlwb. Tsuas yog rov qab mus rau koj cov duab lossis suab.

Xav txog tej yam. Xav txog qhov xwm txheej uas ua rau koj muaj kev thaj yeeb nyab xeeb. Sim npau suav koj tus kheej nyob ntawd.

Ua pa tob tob. So koj lub plab cov leeg. Muab ib txhais tes rau hauv qab koj cov tav. Ua pa qeeb, tob tob hauv koj lub qhov ntswg. Xav tias koj txhais tes nce.

Tam sim no ua pa tawm maj mam los ntawm koj lub qhov ncauj. Nco ntsoov ua pa tawm tag nrho. Xav tias koj txhais tes nqis.





Tus Qauv 10: Noj Zaub Mov Hauv Tsev

Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog

(Module 10: Eat Well Away From Home Participant Guide)





Ua tib zoo xav txog cov kev xaiv thaum noj mov hauv tsev tuaj yeem pab tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2.

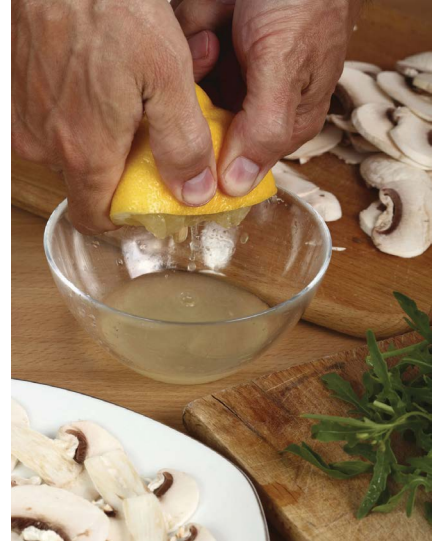
Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Yam tseem ceeb uas cuam tshuam rau kev noj zaub mov thiab kev xaiv zaub mov thaum noj zaub mov deb ntawm tsev
- Txoj hauv kev los tsim cov cwj pwm uas txhawb kev noj qab haus huv thaum nyob deb ntawm tsev

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Nug txog cov khoom xyaw, qhov loj me, thiab seb cov zaub mov tau npaj li cas.
- ✓ Noj khoom txom ncauj noj qab nyob zoo tom tsev ua ntej kev koom ua ke nrog zej zog. Qhov no yuav pab koj xaiv kev noj qab haus huv thaum koj tau mus tawm tsev.



Tej yam uas cuam tshuam rau peb cov kev xaiv thaum noj mov

José Zaj Dab Neeg—Feem 1

José tus kws kho mob qhia nws tias nws muaj kev pheej hmoo rau mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob tau hais tias hloov cov zaub mov uas nws noj, thiab npaum li cas nws noj, tuaj yeem txo nws txoj kev pheej hmoo. José muaj noj tshais thiab noj hmo hauv tsev txhua hnuv. Tab sis noj su yog lwm zaj dab neeg.

José ua haujlwm xaj tsev. Thaum nruab hnuv, nws ib txwm nyob ntawm qhov chaw ua haujlwm mus rau lwm qhov. Nws tau txais nws puas su ntawm kws muag mov noj ceev ceev. Nws ib txwm ntau noj hamburger, qos yaj ywm kib, thiab haus dej qab zib.

José kuj nyiam koom ua ke nrog nws tsev neeg. Tab sis nws pom tias nws nyuaj rau noj qab haus huv ntawm cov rooj koom no, thiab nws muaj teeb meem ua raws li kev noj qab haus huv txhua hnuv. Nws niam ib txwm ua nws cov empanadas thiab txhawb kom txhua tus noj ntau ntau. José paub tias nws niam nyiam ua noj rau nws tsev neeg. Nws tsis xav ua niam tu siab, yog li nws ntau noj peb lossis plaub lub.



Dab tsi ua rau koj nyuaj rau xaiv kev noj qab haus huv thaum koj noj nyob deb ntawm tsev?

1. _____

2. _____

Cov Txheej Txheem Tshiab rau Kev Noj Qab Haus Huv Deb Tsev

Tsim kom muaj kev noj qab nyob zoo ntawm cov khw noj mov yuav nyuaj. Tab sis koj tseem tuaj yeem txaus siab rau kev noj mov thaum txiav txim siab noj qab haus huv thiab tsim cov txheej txheem tshiab.

Noj Hmo—Cov Kauj Ruam Me Me, Hloov Loj



Mov Fast-Food Loj




	Calories	Rog
Mis Nyuj Khov Npaws Kawj Ob Txheej	520 cal	26 g
Qos yaj ywm kib lub tais loj	490 cal	20 g
Dej qab zib loj	290 cal	0 g
Tag Nrho	1,300 cal	46 g



Mov Fast-Food Tsis Tu Ncu

	Calories	Rog
Mis Nyuj Khov Npaws Kawj	300 cal	13 g
Qos yaj ywm kib lub tais me	220 cal	10 g
Dej qab zib loj nruab nrab	210 cal	0 g
Tag Nrho	730 cal	23 g

Xav txog yuav ua li cas cov calories thiab grams roj hloov thaum Pedro, Nancy thiab Barbara, thiab Latasha ua qhov kev hloov pauv yooj yim rau lawv cov zaub mov fast-food.

Pedro	Nancy thiab Barbara	Latasha
		
<ul style="list-style-type: none"> Hloov tawm cov qos yaj ywm kib nrog zaub xam lav ntses Italian kua dressing Hloov tawm nws cov dej qab zib rau cov dej muaj piam thaj tsawg, tom qab ntawd haus dej dawb 	<ul style="list-style-type: none"> Txiav txim siab faib ib tais zaub mov loj Txhua tus xaj ib qho dej haus me me 	<ul style="list-style-type: none"> Sib tov nws los ntawm kev xaj khoom los ntawm lub tsev noj mov hauv zos tshiab Txais ib lub kua zaub me me, shawarma qaib thiab kua hummus, dej tea tsis qab zib, thiab dej muaj npuas
Cov calories tag nrho: 620 cal Cov rog tag nrho: 33 g	Cov calories tag nrho: 655 cal Cov rog tag nrho: 22 g	Cov calories tag nrho: 662 cal Cov rog tag nrho: 19 g

Noj Zoo ntawm Tsev Noj Mov

Npaj Ua Ntej

- Tshawb xyuas tag nrho cov ntawv qhia zaub mob ua ntej kom thiag tsis ua ceeb. Koj tuaj yeem nrhiav cov ntawv qhia zaub mov hauv online lossis tom tsev noj mov. Koj tuaj yeem thov saib cov ntawv qhia zaub mov ua ntej zaum lossis nqa ib daim ntawv mus tsev nrog koj los tshuaj xyuas rau lwm zaus.
- Yog tias tau teev tseg, piv cov calories ntawm cov ntawv qhia zaub mov los pab koj cov kev txiav txim siab. Npaj yam koj yuav noj ua ntej thiab ua raws li nws.
- Yog tias koj npaj yuav noj cov khoom qab zib, xaiv cov chav kawm tseem ceeb uas me dua lossis qis dua hauv calories.
- Npaj kom muaj kev tawm dag zog ntau dua ua ntej thiab / lossis tom qab noj hmo tshwj xeeb.

Ua cov kev xaiv noj qab haus huv nyob txhua qhov chaw koj mus

Saib cov lus no ntawm cov ntawv qhia zaub mov:

- Ncu
- Cub
- Xaiv qhov noj qab haus huv/ tsis muaj roj ntau
- Nthee
- Cov rog tsawg lossis tsis muaj roj
- Mov nplej tshiab
- Ci
- Zaub roj
- Sib
- Xaiv cov noj qab haus huv



Ceev faj:

- Cov lus xws li "kua quav txob rau mis" lossis "kib hauv cov kua roj npav taws," uas qhia tias cov khoom noj no muaj roj ntau dua.
- Zaub mob kib roj ntau dua! Cov no tsis tshua muaj kev noj qab haus huv thiab feem ntau yog siab dua hauv calories, rog, thiab ntsev tshaj lwm yam. Ntau lub tsev noj mov kus tau muaj "zaub mov sib" uas yog cov kev xaiv tuaj yeem pib zoo.

Xav txog cov hauv qab no:

- Dab tsi yuav pab koj nrog cov kev noj qab haus huv tshiab no?
- Dab tsi yog qee lub sijhawm los xyaum thiab rov ua cov haujlwm no?

Noj Zoo ntawm Tsev Noj Mov

Cov kauj ruam me me, Kev hloov pauv loj – Cov qauv sib pauv

	Noj mov qub	Sib pauv 1	Sib pauv 2
Noj mov 1	Ob leeg cheeseburger, fries loj, dej qab zib loj	Ib leeg cheeseburger, fries me me, tshuaj yej tsis qab zib	Nqaij qaib qhaub cij, fries me me, tshuaj yej tsis qab zib
Noj mov 2	Stuffed crust nqaij-lovers pizza	Regular crust zaub pizza	Thin crust zaub pizza, cheese me me
Noj mov 3	Taco zaub xam lav nyob rau hauv lub plhaub pob kws nrog nqaij nyuj, kua sour cream, shredded cheese	Taco zaub xam lav hauv plhaub pob kws nrog nqaij qaib, toppings ntawm ib sab	Taco zaub xam lav, tsis muaj plhaub pob kws, nrog nqaij qaib, kua sour cream thiab cheese me me ntawm ib sab
Noj mov 4	Nqaij qaib qib qab zib thiab qaub tshaj nrog mov dawb	Nqaij qaib kib siv roj me me nrog mov dawb	Cw kib siv roj me me nrog mov nplej tshiab

Tswj qhov ntau thiab tsawg

- Kom paub tseeb tias koj tau txais cov nyiaj noj qab haus huv, hais cov hauv qab no:
 - "Kuv xav tau ib nrab lub tais mov no los yog txaus rau tus menyuam noj."
 - "Kuv xav tau cov zaub mob ntses nrog no (los yog cov zaub mov tsis muaj rog) rau kuv tais mov noj no."
 - "Kuv tus phooj ywg thiab kuv yuav muab cov khoom no sib faib, thiab peb xav tau ib lub phaj ntshiv."
 - "Thov muab ib lub thawv rau kuv thaum koj nqa kuv puas mov." (Nce ib nrab zaub mob rau lub thawv ua ntej koj pib noj!)
- Saib cov khw noj mov cov tais mov loj npaug li cas ntawm kev saib ib ncig ntawm cov puas noj uas lwm tus neeg tau xaj. Qhov no yuav pab koj txiav txim siab seb koj xav xaj li cas.



Xaj Mov Ntawm Daim Ntawv Qhia Zaub Mov

Siv koj cov ntawv qhia zaub mov thiab cov lus qhia, txiav txim siab seb koj tuaj yeem hloov pauv li cas thaum xaj koj cov zaub mov. Cov kev xaiv twg tseem yuav tso cai rau koj txaus siab rau koj puas noj thiab sijhawm nrog tsev neeg lossis phooj ywg? Koj pab neeg tuaj yeem pab koj nrhiav kev noj qab haus huv. Sib pab ua kom tiav!



Sau koj cov kev txiav txim siab thiab kev sib pauv hauv qab no:

Kuv siv cov lus qhia no...	Txhawm rau xaiv qhov no...	Los yog qhov no...

Qhov twg ntawm cov txheej txheem tshiab hauv qab no koj pom koj tus kheej siv ntau zaus?

- Tshawb xyuas tag nrho cov ntawv qhia zaub mob ua ntej kom thiag tsis ua ceeb.
- Sib piv calories ntawm cov zaub mov los pab qhia koj cov kev txiav txim siab.
- Muaj ib puas mov muab rog me me lossis puas mov me me thaum koj npaj yuav xaj khoom qab zib.
- Npaj kom muaj kev tawm dag zog ntau dua ua ntej thiab / lossis tom qab noj hmo tshwj xeeb.
- Nrhiav cov lus ntawm cov ntawv qhia zaub mov uas yuav pab tau koj xaiv qhov zoo dua, xws li ci, ncu, lossis noj qab nyob zoo / sib zog.
- Hais tias, "Kuv xav tau cov zaub mob ntses nrog no rau kuv tais mov noj no," "Kuv tus phooj ywg thiab kuv yuav muab cov khoom no sib faib, thiab peb xav tau ib lub phaj ntxiv," lossis "Thov muab ib lub thawv rau kuv thaum koj nqa kuv puas mov."
- Xav txog qhov ntau thiab tsawg los ntawm saib ib ncig ntawm cov puas noj uas lwm tus neeg tau xaj.

Dab tsi yog lwm txoj haujlwm uas koj tuaj yeem sim?

Noj Zoo ntawm Cov Txheej Txheem Txheej Txheem Qhia Ntawv

Npaj rau cov xwm txheej kev sib raug zoo:

- Npaj ua ntej rau puas mov loj los ntawm kev noj zaub mov me me hauv tsev hnuv ntawd.
- Noj tshais lossis khoom noj txom ncauj ua ntej hnuv thiab zam lub tswv yim ntawm kev txuag calories thiab carbs rau puas noj tshwj xeeb tom qab.
- Qhia qee qhov kev xaiv noj qab haus huv.
- Nqa ib lub tais noj qab nyob zoo los qhia rau lub rooj ua noj ua haus.
- Nug seb koj puas tuaj yeem nqa ib yam zaub mov huv.



Noj kom zoo thaum muaj xwm txheej sib raug zoo:

- Pub mov me me rau koj tus kheej.
- Cia koj tus kheej noj khoom txom ncauj me me.
- Txwv cov khoom noj ntawm cov hmoov txhuv nplej siab, xws li qos yaj ywm, nplej dawb, thiab qhob cij, ntawm koj lub phaj. Sim noj ib thooj lossis ob peb diav me me los me ntsis txom ncauj.
- Nug txog cov khoom xyaw thiab npaj cov zaub mov muaj li cas.
- Noj cov zaub huv uas koj coj tuaj.
- Xyuas tag nrho cov kev xaiv thiab xav txog yam koj yuav tsum muaj ua ntej koj muab dab tsi rau hauv koj lub phaj.
- Lo rau kev xaiv haus dej tsis muaj calorie xws li dej, tshuaj yej, seltzer, los dej tsis sib piam thaj es sib xyaw dej qab zib.
- Tuav ib khob dej dawb hauv koj txhais tes.
- Txwv tsis pub haus cawv.
- Hais tias, "Tsis yuav, ua tsaug."
- Zaum hauv lwm chav txawv, taug kev, qhib ib co suab paj nruag, los yog sib xyuas cov phooj ywg thiab tsev neeg es tsis txhob nyob twj ywm ntawm lub rooj zaub mov los yog buffet.

Tom qab rooj khoom ua ke:

- Taug kev nrog cov tsev neeg thiab phooj ywg. Kev ua si yuav pab kom koj tsom ntsoov rau koj lub hom phiaj thiab ua rau koj zoo siab so los ntawm kev nyob ze rooj zaub mov. Kev ua si kuj yog ib txoj hauv kev zoo los txo cov ntshav qab zib.
- Tsis txhob ntaus koj tus kheej yog tias koj noj ntau ntau! Yog tias koj noj calorie ntau dua li qhov koj tau npaj tseg, tsis txhob xav tias koj ua tsis tiav, tsuas yog npaj kom rov qab mus rau koj txoj kev noj qab haus huv.

ZeJ Zog Koom Ua Ke (Yeem)

Xaiv cov mov zoo tshaj plaws rau ib phaj los ntawm tag nrho cov tais zaub mov.

Ua ntej, sib tham txog txhua yam khoom noj qab uas yuav muaj nyob rau ntawm qhov rooj sib xyuas. Tom ntej no, koj pab pawg yuav xaiv cov mov zoo tshaj plaws rau ib lub phaj los ntawm tag nrho cov tais zaub mov. Nco ntsoov ua ib daim ntawv teev tag nrho cov khoom noj ntawm qhov kev tshwm sim thiab cov khoom noj uas tau xaiv rau koj lub phaj! Tom qab koj tau xaiv koj cov puas noj, sib tham txog cov tswv yim thiab cov khoom plig uas tuaj yeem pab koj hloov cov kev xaiv noj zaub mov noj qab haus huv no rau hauv tus cwj pwm.



Zaub mob noj txom ncuaj	Nqaij	Zaub/Khoom ntses mov	Nplej	Khoom qab zib	Cov Dej Haus

Ua Koj Tais Mov!

José Zaj Dab Neeg—Feem 2

José txiav txim siab ua haujlwm los txhim kho tus cwj pwm zoo dua thaum nws noj zaub mov deb tsev. Nws sim ntim puas mov noj su lub hmo ua ntej. Yog tias nws yuav ib puas su, nws xaj nws burger nrog ib qhov zaub xam lav. Es tsis txhob haus dej qab zib li niaj zaus, tam sim no nws haus cov dej tsis muab piam thaj thiab cov dej khov ntxiv. José kuj ua tau zoo dua los ntawm kev noj ib qho ntawm nws niam cov nplej empanadas, thiab tseem xaiv rau nws lub phaj cov taum qab heev thiab xam lav pob kws lossis zaub ci.

Nws nco qab txog nws txoj kev noj su tshiab los ntawm kev tso nws lub hnab noj su rau hauv nruab nrab ntawm lub rooj noj mov kom pom ua ntej ntxuav khoom cia thiab mus pw. Nws kuj tseem sim txhawb txoj haujlwm tshiab no los ntawm muab nws tus kheej muaj txiaj ntsig zoo rau kev ntim nws puas su tsib zaug ua ke.





Tus Qauv 11: Tswj Qhov Tsim Ua Rau Muaj

Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog

(Module 11: Managing Triggers Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev txheeb xyuas thiab hloov tus cwj pwm cuam tshuam nrog qhov tshwm sim tuaj yeem pab tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Dab tsi yog qhov tsim ua rau muaj thiab uas li cas peb tsim thiab rov qab tsim cov qauv txuas nrog cov khw muag khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem
- Tej yam tshwm sim rau khoom noj khoom haus, noj, thiab zaum tseem thiab txoj hauv kev los hloov cov qauv tsis zoo cuam tshuam nrog qhov tsim ua rau muaj
- Koj tus kheej ua rau muaj kev noj ntau dhau los yog kev xaiv tsis zoo
- Qhov kev xav thiab cov lus qhia ua rau koj xaiv zaub mov thiab noj cov qauv

Koj tseem yuav ua ib txoj haujlwm tshiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Es tsis txhob yuav khoom noj rau cov neeg koj hlub, qhia txoj koj qhov kev hlub nrog kev noj qab nyob zoo.
- ✓ Sim tsis txhob noj khoom txom ncauj thaum koj saib TV. Tsis txhob noj tawm ntawm cov thawv thiab hnab loj. Muab ib puas mov txaus rau ib lub tais.
- ✓ Txo lub sij hawm koj zaum. Sawv thiab tawm dab zog ntawm kev tshaj tawm hauv TV lossis txhua 15 feeb, nce ntaiv, lossis taug kev ncig lub tsev txhua 30 feeb lossis li ntawd.

About Triggers (Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Marta Zaj Dab Neeg—Feem 1

Marta nyuam qhuav kawm tias nws muaj kev pheej hmoo rau mob ntshav qab zib hom 2. Nws paub tias ua cov kauj ruam me me los hloov nws cov qauv noj mov thiab ntxiv zog ntxiv rau nws hnuv tuaj yeem ua qhov sib txawv loj hauv kev txo nws txoj kev pheej hmoo.

Nyob rau hnuv ua hauj lwm ib txwm, Marta sawv ntawm 5:30 sawv ntxov. Thaum nws nkag mus hauv chav ua noj, nws pib ua kas fes. Tsuas yog qhov ntxhiab tsw pab nws sawv. Tom qab ntawd nws ua sov lub qhob cij qab zib tau noj nrog nws khob kas fes.

Txog 3 moo tav su, nws rov tsaug zog dua. Yog li ntawd, nws nres ntawm lub tshuab ua kas fes hauv cov neeg ua haujlwm chav so. Nws tus phooj ywg Adam muaj tej zaug nyob hauv lub chav so thaum lub sijhawm ntawd, yog li nws siv sijhawm li ob peb feeb nrog nws sib tham. Ntawm lub tshuab muag khoom noj, nws yuav ib lub qhob cij qab zib rau nws tus kheej rau noj nrog nws khob kas fes.

Tom qab ntawd yav tsaus ntuj, Marta yuav tsum tau so tom qab hnuv ntxhov siab. Yog li, nws zaum ntawm lub rooj zaum nrog nws tus khub thiab saib TV. Thaum ib qho kev lag luam tshaj tawm, nws muaj ib lub hnab qos yaj ywm kib thiab ob peb npias. Siv sijhawm nrog nws tus khub, luag ua ke, thiab haus npias yog ib qho ntawm Marta nyiam tshaj plaws ntawm ib hnuv. Muaj tej zaum, nws nkees heev uas nws tsaug zog pem hauv ntej ntawm TV, ua rau nws nyuaj rau sawv ntxov thaum hnuv tawm.



About Triggers (Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Cov Qauv uas Marta tau Tsim hauv Nws Hnub

Sij hawm	Qhov chaw	Leej Twg Nyob Ze	Dab tsi yog Yam Zoo?	Yuav Tsum Hloov Li Cas?	Marta Yuav Ua Li Cas
5:30 thaum sawv ntxov	Marta lub chav ua noj	Ib leeg	Muaj ib khob kas fes kom sawv Muaj sijhawm rau nws tus kheej ua ntej nws pib hnub	Cov qhob cij qab zib ua siav (300 calories)	
3:00 tav su	Chaw haujlwm lub chav so	Adam	Sawv ntawm nws lub rooj Mus taug kev mus rau lub tsev so Tham nrog nws tus phooj ywg Adam Mus mauj khoom noj txom ncauj	Cov qhob cij qab zib ua siav (300 calories)	
Hmo ntuj	Marta chav nyob	Nws tus khub	So kom txaus Txaus siab rau lub sijhawm nrog nws tus khub Sawv thaum saib ib qho yeeb yam	Cov khoom noj txom ncauj thiab dej qab zib heev (500 calories) Pw tsaug zog pem hauv ntej ntawm lub TV	

About Triggers (Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Marta Zaj Dab Neeg— Feem 2

Marta tau sib zog tswj qhov tsim ua rau muaj los pab nws koom nrog kev coj tus cwj pwm noj qab haus huv. Piv txwv li, nws tsis txhob tsaug zog pem hauv ntej ntawm TV, nws yuav mus pw tib lub sijhawm txhua hmo, ua ntawd nws yuav muaj zog ntau dua thaum nws sawv. Nws tseem nyiam saj thiab hnov tsw kas fes thaum nws sawv ntxov, nrog rau muaj sijhawm los sau nws cov kev xav ua ntej nws pib nws hnub. Tab sis nws txhob muaj cov qhob cij qab zib ua siav rau pluas tshais, nws muaj cov nplej oats nrog ib dhiav me ntawm maple syrup, ib cov txiv hmab xiav thiab ob peb lub txiv ntoo.



Marta tseem nyiam nrog nws tus phooj ywg Adam hauv chav ua haujlwm. Lawv tau pib taug kev 10 feeb ib ncig ntawm lub block thaum huab cua zoo. Ua li ntawd, lawv tuaj yeem tawm ntawm qhov chaw ua haujlwm tsawg kawg ib hnub ib zaug, thiab lawv tuaj yeem qhia cov dab neeg lom zem txog lawv cov neeg ua haujlwm. Marta kuj tau tso tseg mus rau lub tshuab muag khoom tom haujlwm. Ntxiv thaum, nws nqa cov zaub thiab dip, ib qho me me ntawm txiv hmab txiv ntoo, los yog cheese thiab crackers rau nws cov khoom noj txom ncauj yav tav su.

Marta tseem saib TV kom tsis txhob poob siab tom qab hnub ntxhov siab, thiab nws yeej nyiam lub sijhawm no nrog nws tus khub. Tab sis ua ntej lawv zaum rau TV, lawv tau pib tawm mus thiab taug kev 20 mus rau 30 feeb, lossis thaum huab cua tsis zoo, lawv nqa khoom hnyav tom qab noj hmo. Tam sim no nws tau ua qhov no tau ob peb lub lis piam, lawv tos ntsoov lub sijhawm no tham txog lawv hnub thiab luag ua ke. Marta kuj muaj 3 khob paj kws thiab ib lub npias sib sib rau nws cov khoom noj txom ncauj yav tsaus ntuj es tsis txhob yog qos yaj ywm kib.

Marta muaj peev xwm khaws cov khoom noj qab haus huv ntawm nws cov qauv thaum hloov me me. Thaum nws sim cov kev hloov me me no, lawv yuav pib xav tias nws yooj yim dua rau nws.

Common Triggers (Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Khoom noj khoom haus, noj, thiab zaum tseem ua rau

Kev lag luam khoom noj khoom haus ua rau:

"Thaum yuav khoom noj khoom haus, kuv pom cov khoom qab zib ntawm lub txee nyiaj thiab kuv muab rau hauv kuv lub tawb nqa khoom."

"Thaum kuv tau txais email hauv khw nrog daim coupon thiab tshaj tawm muag pheej yig, kuv tsis tuaj yeem thim yuav khoom tsis kim. Kuv noj thiab yuav txhua yam khoom muag pheej yig."



Qhov Tsim Ua Rau Muaj Kev Xav Noj Zaub Moj:

"Thaum peb tawm mus saib yeeb yaj kiab, peb ib txwm tau yuav ib lub taub loj ntawm paj kws los sib faib thiab cov dej qab zib."

"Kuv tsis tuaj yeem taug kev ze lub kws muag taco thaum kuv noj su tsis nres thiab tau txais qee yam."

"Thaum kuv hnov cov tsheb muag ice cream, kuv yuav ib lub ice cream bar."

"Kuv tsev neeg yuav pizza txhua hmo hnuv Friday."

"Kuv ib txwm noj yam qab zib tom qab noj hmo."

"Kuv cov phooj ywg thiab kuv ib txwm muaj qaib tis, npias, thiab qos yaj ywm kib thaum peb saib lawv ntaus pob loj."

"Tom qab mus tsev teev ntuj, kuv cov pab pawg poj niam mus haus kas fes thiab noj donuts."

Qhov tsim ua rau muaj thaum zaum:

"Kuv cov phooj ywg thiab kuv zaum ua ke hauv tsev noj mov txhua hnuv thaum noj su."

"Kuv ib txwm tua game tom qab ua haujlwm."

"Kuv tsev neeg ua si board games txhua hnuv Saturday tav su."

"Thaum noj hmo, nws yog lub sijhawm rau TV."



Common Triggers (Qhov Tsim Ua Rau Muaj)



Kej hloov tus cwj pwm rau yuav khoom noj khoom haus, noj mov, thiab zaum qhov tsim ua rau muaj

Cov lus qhia: Sib tham nrog koj cov pab pawg nhriab cov kev tsim ua rau muaj yuav khoom noj khoom haus, noj mov, thiab zaum. Sau cov txiaj ntsig ntxiv nyob rau sab laug hauv qab "Ntxiv Koj Tus Kheej." Tom qab ntawd, tawm tswv yim tawm tswv yim rau txoj hauv kev los tsim tus cwj pwm tshiab rau txhua qhov ua rau. Sau koj cov tswv yim nyob rau hauv kab "Txoj Kev Los Ua Tus Cwj Pwm Tshiab" kab.

Qhov Tsim Ua Rau Muaj Yuav Khoom Noj	Txoj Kev Los Ua Tus Cwj Pwm Tshiab
Nws yog muag pheej yig, los yog kuv muaj daim coupon rau nws.	<ul style="list-style-type: none"> <i>Nrhiav txoj hauv kev txuag nyiaj ntawm cov khoom noj qab haus huv xwb.</i>
Pom ntxim ntxias ua luaj li.	
Kuv ib txwm yuav qhov no.	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	

Common Triggers (Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Qhov Tsim Ua Rau Muaj Kev Xav Noj Mov	Txoj Kev Los Ua Tus Cwj Pwm Tshiab
Kuv nyiam mam maj noj qos yaj ywm kib lossis pretzels thaum kuv saib TV.	<ul style="list-style-type: none"> <i>Tsis txhob noj tawm ntawm cov thawv thiab hnab loj. Muab ib pluas mov txaus rau ib lub tais.</i>
Kuv pom lub ntev noj mov ntawm kuv txoj kev mus tsev los ntawm kev ua haujlwm thiab nres.	
Kuv txaus siab rau lub sijhawm no nrog kuv cov phooj ywg lossis tsev neeg— Kuv tsim nyog muaj qhov no!	
Kuv tshaib plab heev, thiab qhib ib pob yooj yim dua dua npaj zaub mov.	
Qhov no saib ntxim qab los yog tsw qab ntxiag.	
Kuv tsis xav nkim zaub mov.	
Kuv pom kev tshaj tawm hauv TV lossis kev tshaj tawm hauv social media cov khoom ntxim noj.	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	

Common Triggers (Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Qhov Tsim Ua Rau Muaj Thaum Zaum Tseem Tshav	Txoj Kev Los Ua Tus Cwj Pwm Tshiab
Saib TV lossis kev si twv	<ul style="list-style-type: none"> Ua haujlwm thaum tshaj tawm lag luam lossis thaum so.
Tham hauv xov tooj	
Tua video games hauv computer	
Koom nrog phooj ywg thiab tsev neeg	
Tos hauv tsheb rau cov menyuam kawm ntawv tiav / xyaum	
Saib ntawm kuv lub smartphone, apps, lossis social media	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	
NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:	

My Triggers (Kuv Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Cov lus qhia: Hauv qab no yog cov piv txwv ntawm cov qauv hloov, ua rau muaj feem cuam tshuam nrog cov qauv, thiab txoj hauv kev los hloov cov qauv no. Hauv qhov chaw muab, ua kom tiav lub rooj raws li nws siv rau koj. Koj xav hloov dab tsi hauv koj lub neej? Dab tsi ua rau cov qauv no? Thaum kawg, xav txog yam koj tuaj yeem kom tsis txhob rov ua cov qauv qub.



Qauv Kuv Xav Hloov	Qhov Tsim Ua Rau Muaj	Yuav Ua Li Cas Hloov
<p>Kuv ib txwm muab cov khoom qab zib tso rau hauv kuv lub laub thaum kuv yuav khoom tiav!</p> <p>Kuv ua hauj lwm zoo li no mus txog thaum kuv mus txog ntawm txoj kab them nyiaj.</p>	<p>Cov khw txhob txwm muag khoom noj qab zib thiab qab ntsev ntawm qhov kab them nyiaj! Lawv paub tias koj nkees ntawm kev txiav txim siab, thiab nws yooj yim cia ob peb lub khob noom, qos yaj ywm kib, lossis dej qab zib poob rau hauv koj lub laub. Yog tias koj tab tom yuav khoom nrog menyuam yaus, lawv tuaj yeem thov rau cov khoom no.</p>	<p>Koj tsis tuaj yeem zam kev kuaj tawm ntawm lub khw muag khoom noj, yog li ua ib txoj kev npaj ua ntej koj mus rau txoj kab them nyiaj. Xaiv ib yam dab tsi noj huv ua khoom plig. Yog tias koj muaj menyuam yaus, kom lawv xaiv cov txiv hmab txiv ntoo, cov dej qab zib tshwj xeeb uas tsis muaj qab zib, lossis khoom noj txom ncauj noj qab haus huv ua ntej koj mus txog cov khob noom. Npaj ua ntej.</p>
<p>Kuv ib txwm tshaib plab ua ntej noj hmo. Thaum kuv ua noj hmo noj qab nyob zoo, kuv pom kuv tus kheej noj khoom txom ncauj ntawm qos yaj ywm kib. Lwm hnuv, kuv noj tag nrho lub hnab thaum kuv tab tom ua nqaij qaib thiab zaub qhvw.</p>	<p>Tsis txawv yog koj ib txwm tshaib plab ua ntej noj hmo. Ntau tus neeg ua noj hmo tom qab ib hnuv ntev, thiab peb nyiam muab nqi zog rau peb tus kheej. Tsis tas li ntawd, kev tshaib kev nqhis feem ntau tuaj yeem yuam kev nqhis dej, tshwj xeeb tshaj yog thaum peb laus.</p>	<p>Npaj cov khoom noj txom ncauj kom tsis txhob tshaib plab thaum koj ua noj.</p> <p>Nrhiav qhov khoom plig tshiab. Txawm tias 5 mus rau 10 feeb ntawm lub sijhawm ntsiag to rau koj tus kheej tuaj yeem hnov zoo li khoom plig loj tom qab ib hnuv ntev.</p> <p>Haus dej dawb nrog kua txiv hmab txiv ntoo me me kom lub cev ntim dej txaus.</p>

My Triggers (Kuv Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Qauv Kuv Xav Hloov	Qhov Tsim Ua Rau Muaj	Yuav Ua Li Cas Hloov
<p>Thaum kuv xyuas kwv tij, peb zaum hauv chav ua noj thiab sib tham thiab noj mov tag hnuv. Kuv ib txwm noj tsaa plab dhau thaum kuv nyob ntawd.</p>	<p>Kev sib sau ua ke ua rau muaj teeb meem ntau, xws li kev daws teeb meem hauv tsev neeg thiab noj qee yam zaub mov uas ua rau muaj kev nco thiab kev siab xav.</p>	<p>Ua ib txoj kev npaj. Qhia rau koj tsev neeg thiab cov neeg koj hlub. Sim tsis txhob noj dab tsi ua ntej noj ib pluas mob, tab sis noj mob thaum nrog koj tsev neeg.</p> <p>Npaj los koj ib tais zaub rau cov khoom noj txom ncauj muaj calorie tsawg thiab ntxiv cov vitamins, minerals, thiab fiber ntau kom koj noj qab haus huv.</p> <p>Npaj taug kev nrog koj tsev neeg lossis lwm yam kev ua uas muaj kev txav mus los.</p>
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:</p>		
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:</p>		
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ COV:</p>		

Emotions and Cues Lead to Choices (Kev Xav Thiab Kev Xav Ua Rau Kev Xaiv)

Cov lus qhia: Nov yog cov lus qhia thiab kev xav uas feem ntau ua rau kev xaiv zaub mov tsis zoo. Siv qee lub sijhawm los xav txog tus cwj pwm noj mov lossis kev xaiv uas koj xav hloov, vim li cas koj thiaj xav hloov qhov no, thiab koj yuav ua li cas los hloov nws.

Lub Cev los yog Lub Hlwb Qhia	Noj Haus/ Kev Xaiv Kuv Xav Hloov	Vim Li Cas Kuv Thiaj Xav Hloov Nws	Kuv Yuav Ua Li Cas
<i>Piv txwv: Kuv nkees.</i>	<i>Thaum kuv tsaug zog thiab nkees, noj mov pab kuv tsis tsaug zog.</i>	<i>Kuv noj thaum lig hmo tab sis kuv tsis tshaib plab, ua cov calories ntxiv mus.</i>	<i>Kuv tabtom mus pw thaum ntxov, tab sis kuv tuaj yeem haus ib khob dej lossis zom gum tsis muaj piam thaj thaum kuv yuav tsum tau pw lig kom kuv ua haujlwm tiav.</i>
Kuv nkees.			
Kuv xav tias ntxhov siab.			
Kuv npau taws.			

Emotions and Cues Lead to Choices (Kev Xav Thiab Kev Xav Ua Rau Kev Xaiv)

Lub Cev los yog Lub Hlwb Qhia	Noj Haus/ Kev Xaiv Kuv Xav Hloov	Vim Li Cas Kuv Thiaj Xav Hloov Nws	Kuv Yuav Ua Li Cas
Kuv ntshai.			
Kuv zoo siab.			
Kuv dhuav.			
Kuv kho siab.			



Tus Qauv 12: Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 12: Stay Active To Prevent Type 2 Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev nyob uas tawm dag zog rau ncua sij hawm ntev tuaj yeem pab tau koj pov thaiv los sis txo cov hmob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog
- Qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab cov hauv kev ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd
- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!



Cov Tswv Yim:

- ✓ Paub koj qhov tias "vim li cas." Ua kom koj tus kheej ras txog tias txhua hnuv tias vim li cas koj thiaj xav nyob uas tawm dag zog. Thov kom cov phooj ywg thiab tsev neeg ua kom koj ras txog ib yam thiab.
- ✓ Muab khoom plig rau koj tus kheej. Muab cov khoom plig me rau koj tus kheej, cov khoom plig uas tsis yog khoom noj rau qhov kev ua tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog. Thov kom tsev neeg thiab cov phooj ywg txhawb nqa koj.



Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Prevent T2

Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 1

Teo muaj kev pheej hmoo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob tau thov kom nws txo nws qhov hnyav li 20 phaus thiab teeb hom phiaj rau kev ua ub ua no yam tsawg kawg li 150 feeb nyob rau txhua tej lub vij. Nws tau ua tib zoo ua kom tau raws li lub hom phiaj no los ntawm kev taug kev li 30 feeb 5 hnuv rau ib vij. Nrog rau kev rau siab ua hauj lwm heev, Teo ua tau raws li nws cov hom phiaj txog qhov hnyav thiab kev ua ub ua no. Tam sim no nws cov qib ntshav muaj piam thaj yog nyob rau ncuva raws li ib txwm. Thiab nws tus kws kho mob hais tias nws muaj kev txo nws qhov kev pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2 lawm. Teo tus kws kho mob qhia nws tias kom ua yam zoo mus ntxiv thiab ceeb toom rau nws txog qee cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog:



- Pw tsaug zog zoo thiab kaj siab tuaj
- Txhim kho tau kom lub cev tus thiab txav mus los tau yooj yim
- Ua rau ntshav siab thiab roj cholesterol qis dua qub
- Ua rau kev pheej hmoo yuav muaj mob plawv nres thiab tus mob hlab ntsha tawg qis dua qub
- Txo cov qib kev ntxhov siab
- Muaj zog tuaj
- Tej leeg nqaij muaj zog tuaj

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 2

Tab sis thaum uas lub sij hawm dhau mus, Teo tsis khoom ntau zuj zus tuaj. Nws tus poj niam pib mus kawm hmo ntuj. Yog li ntawd, dhau ntawm kev npaj hmo noj raws li nws cov hnuv uas tau teeb tseg lawm, nws yuav tsum tau npaj hmo noj ntxiv li ob hnuv ntawm lub vij.

Tam sim no Teo tau mus rau lub khw muag khoom noj ncuva nws lub sij hawm so thaum tav su. Vim li no, nws thiaj tsis muaj sij hawm taug kev thaum tav su mus ntxiv lawm.

Nws nyuaj rau Teo uas yuav nrhiav lub sij hawm tawm dag zog. Dhau li no lawm, nws ua tau raws nws lub hom phiaj txo qhov hnyav, yog li ntawd nws thiaj hnov tau tias muaj kev txhawb zog tsawg. Nws li kev tawm dag zog tab tom mus tsis taus.

Teo txiav txim siab ua kev nqis tes. Nws ua kev tawm dag zog nrog rau nws cov me nyuam. Nws muab cov khoom plig me rau nws tus kheej, cov khoom plig uas tsis yog khoom noj rau kev ua tau raws li nws cov hom phiaj kev txav mus los. Thiab nws thov kom nws cov me nyuam muab kev koom tes ntxiv rau kev npaj cov puas noj thiab lwm cov hauj lwm ib puag ncig hauv tsev, txhawm rau kom nws muaj sij hawm ntxiv rau kev tawm dag zog.

Hnuv no, Teo li kev tawm dag zog rov qab mus taus lawm. Nws npaj nyob uas tawm dag zog rau ncuva sij hawm ntev. Nws xav kom muaj kev noj qab nyob zoo. Dhau li no lawm, nws nyiam qhov uas mloog tau thaum nws tawm dag zog.

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Nws yog kev nyuaj uas yuav nyob tawm dag zog rau ncuas sij hawm ntev. Ntawm no yog qee cov kev cov nyom uas raws li ib txwm thiab cov tswv yim ua kom lawv muaj yeej. Sau koj cov tswv yim hauv rau kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej." Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej
<p>Kuv hnov tau tias muaj kev txhawb zog tsawg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="456 659 899 888"> <input type="checkbox"/> Paub koj qhov tias "vim li cas." Ua kom koj tus kheej ras txog tias txhua hnuv tias vim li cas koj thiaj xav nyob uas tawm dag zog. Thov kom tsev neeg thiab cov phooj ywg ua kom ras txog ib yam thiab. <li data-bbox="456 905 899 1062"> <input type="checkbox"/> Npaj ua ntej. Ua kom kev tawm dag zog yog ib feem ntawm koj lub sij hawm ua hauj lwm li ib txwm. Muab nws tso rau hauv koj daim phiaj qhia hnuv tim. <li data-bbox="456 1079 899 1241"> <input type="checkbox"/> Cog lus ua kev tawm dag zog. Ua kev tawm dag zog nrog rau tus neeg hauv tsev neeg los sis phooj ywg. Siv chav tawm dag zog. Koom nrog pab pawg taug kev. <li data-bbox="456 1257 899 1520"> <input type="checkbox"/> Ua kom lom zem. Ua zoo sim cov hauv kev tshiab rau kev tawm dag zog mus ntxiv kom txog thaum koj pom qee txoj uas koj nyiam. Saib cov vis dis aus los sis mloog yas suab thaum koj ua kev tawm dag zog. Sim lub app kev tawm dag zog. <li data-bbox="456 1537 899 1661"> <input type="checkbox"/> Twv nrog koj tus kheej. Teeb cov hom phiaj kev tawm dag zog tshiab rau koj tus kheej. Los sis sib tw nrog tus phooj ywg. <li data-bbox="456 1677 899 1934"> <input type="checkbox"/> Muab khoom plig rau koj tus kheej. Muab cov khoom plig me rau koj tus kheej, cov khoom plig uas tsis yog khoom noj rau qhov kev ua tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog. Thov kom tsev neeg thiab cov phooj ywg txhawb nqa koj. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej
<p>Kuv muaj sij hawm tsawg vim lub neej muaj kev hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog thaum koj ua tiav tej yam hauj lwm. Txav mus los kom ceev thaum koj cheb plag tsev, txiav nyom, mus yuav khoom, los sis taug kev nrog aub. <input type="checkbox"/> Ua kom lub sij hawm saib lub this viv yog lub sij hawm tawm dag zog. Nqa qhov hnyav, caij lub tsheb kauj vab ntawm chaw, los sis taug kev hauv qhov chaw thaum koj saib TV los sis vis dis aus. <input type="checkbox"/> Sib nug moo. Taug kev nrog rau tus phooj ywg. Los sis sib tham hauv koj lub xov tooj thaum koj taug kev. <input type="checkbox"/> Taug kev los sis caij tsheb kauj vab mus rau cov chaw. Caij koj lub tsheb kauj vab mus ua hauj lwm. Nres tsheb rau hauv lub chaw nres uas nrug deb. Siv cov theem ntaiv hloov pauv kev siv lub tshuab nqa. Nqis tsheb npav ua ntej tshuav li ib qhov chaw nres mam txog. <input type="checkbox"/> Faib thiab ua kom yeej. Faib koj lub sij hawm 150 feeb ua ncuaj sij hawm li 10-feeb. <input type="checkbox"/> Thov kev pab. Thov kom cov neeg hauv ntsev neeg muab kev koom tes nrog rau cov hauj lwm uas hniaj hnuv ua txhawm rau kom koj muaj sij hawm ntxiv los tawm dag zog. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej
<p>Kuv muaj nyiaj tsawg vim lub neej muaj kev hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua cov kev ua ub ua no uas tsis xam nqi xws li kev taug kev, kev seev cev, los sis kev taug kev hauv qhov chaw. <input type="checkbox"/> Yuav cov khaub ncaws thiab cov khoom siv tawm dag zog uas tau txo nqi. <input type="checkbox"/> Nrhiav cov chav tawm dag zog ntawm lub chaw hauv koj lub zej zog. <input type="checkbox"/> Saib cov vis dis aus kev tawm dag zog hauv oos lais thiab ntawm lub tsev saib ntawv. <input type="checkbox"/> Rub cov app kev tawm dag zog uas siv dawb. <input type="checkbox"/> Nug txog cov nqi raws li qhov yuav tau them ntawm lub chaw ua kev tawm dag zog. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Huab cua tsim ua rau nyuaj uas yuav taug kev mus rau sab nrauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hnav khaub ncaws saib raws huab cua. <input type="checkbox"/> Taug kev hauv lub chaw muag khoom. <input type="checkbox"/> Taug kev, mus kev, khiav, los sis dhia nyob rau hauv qhov chaw. <input type="checkbox"/> Nce thiab nqis cov theem ntaiv kom ntau lwm. <input type="checkbox"/> Sim lwm txoj hauv kev tawm dag zog, xws li ua luam dej. <input type="checkbox"/> Nqa qhov hnyav los sis cov khoom siv hauv tsev uas hnyav zog xws li cov taub khoom noj los sis cov taub dej. <input type="checkbox"/> Ua nkees nrog rau koj cov me nyuam, cov me nyuam xeeb ntxwv, los sis cov tsiaj nyeg uas ua rau koj plawv dhia. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej
Kuv tau raug mob.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nug koj tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv txog txoj hauv kev kho qhov raug mob. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tsum tau so los sis tso dej khov rau cheeb tsam raug mob ntawd. <input type="checkbox"/> Nrhiav lwm txoj hauv kev tawm dag zog. Piv txwv, yog tias koj ko taw raug mob, tej zaum koj tseem yuav tuaj yeem ua luam dej tau. <input type="checkbox"/> Siv cov hnab looj tes-taw raug mob thiab cov khoom pab txhawb, raws li yuav tsum tau siv. <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog ntxiv thaum lub sij hawm dhau mus txhawm rau zam kev raug mob. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!

Cov Lus Taw Qhia: Nyob rau hauv cov pab pawg me, tsis hais tim ntsej tim muag los sis hauv oos lais, koj yuav sib tham txog cov lus nug txuas mus no:

- Koj tau ua hom kev ua ub ua no dab tsi thaum thawj zaug koj tau pib lub khoos kas no? Tam sim no koj ua hom kev ua ub ua no dab tsi?
- Ib hnuv koj muaj kev tawm dag zog pes tsawg feeb thaum koj tau pib lub khoos kas no thawj zaug? Tam sim no ib hnuv koj muaj kev tawm dag zog pes tsawg feeb?
- Koj hnov zoo li cas hais txog kev tawm dag zog thaum koj tau pib lub khoos kas no thawj zaug? Koj hnov zoo li cas hais txog kev tawm dag zog tam sim no?



Nyob rau hauv qhov chaw uas tau tseg, sau tej yam tseem ceeb uas koj tau txais los ntawm koj qhov kev sib tham ua pab pawg. Tom qab qhov kev sib tham no, tus neeg ua hauj lwm pab dawb yuav siv cov yam tseem ceeb no los faib rau tag nrho pab pawg.

Cov Yam Tseem Ceeb:

Cov Yam Tseem Ceeb Tag Nrho Pab Pawg:

Kuv Yuav Nyob Uas Tawm Dag Zog Li Cas?



Vim li cas koj thiaj xav nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev?

Dab tsi yuav tsim ua rau nws muaj kev cov nyom rau koj txhawm rau nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev?

Koj yuav ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd li cas?

Cov Lus Qhia Rau Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhua Hnub



Cov kauj ruam me tuaj yeem pab tau koj nyob uas tawm dag zog txhua hnub. Ntsuam xyuas cov tswv yim uas koj xav sim. Tag ntawd ces sim kiag! Saib seb nws mus tau li cas.

Taug Kev Thaum Koj Taug Tau

- Nyob ntawm chaw ua hauj lwm, ncab ib ce thiab txav mus los ib ncig txhua 30 feeb.
- Nqis tshab npav los sis tshab ciav hlau ntawm qhov chaw nres uas tsis tau txog chaw thiab taug kev.
- Mus taug kev li ib nrab xuab moos hloov kev saib TV.
- Mus nce roob dhau ntawm kev nyob ib ncig ntawm cov roob.
- Ua kom kev taug kev sawv ntxov hnub Saturday yog tus cwj pwm.
- Nres tshab kom deb zog lub khw thiab taug kev.
- Hloov kev tsav tshab hnub Sunday ua kev taug kev hnub Sunday.
- Taug kev tom qab noj hmo.
- Taug kev ncuab koj lub sij hawm tsis ua hauj lwm.
- Nce cov them ntaiv hloov kev siv ntaiv hluav taws xob los sis lub cuab yeej nqa.
- Cab koj tus aub taug kev mus ntxiv.
- Taug kev kom ceev nyob rau hauv chaw muag khoom.
- Taug kev mus rau ntawm lub khw muag khoom.
- Taug kev koj cov me nyuam mus kawm ntawv.

Cov Lus Qhia Rau Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhua Hnub

Txav Mus Los Kom Ntau Ntxiv Nyob Ntawm Tsev

- Kho tej khoom nyob ib puag ncig koj lub tsev.
- Siv lub tshuab txiav nyom los txiav koj cov nyom.
- Tha xim koj lub tsev.
- Sua koj cov nyom.
- Thob daus.
- Cheb, txhuam los sis nqus hmoov av ntawm koj lub plag tsev.
- Ntxuav koj lub tsheb uas yog siv tes.
- Tso ib zaug ib yam khoom rau hauv lub tshuab ntxhua khaub ncaws, taug kev los ntawm lub tshuab ua kom khaub ncaws qhuav mus rau lub tub rau khaub ncaws txhua zaus.

Ua Neej Nyob Yam Uas Muaj Kev Tawm Dag Zog

- Zam cov cuab yeej uas ua hauj lwm rau koj, xws li cov cuab yeej sib tov khoom uas siv taws xob.
- Xaiv cov kev ua ub ua no uas koj nyiam thiab haum rau koj li kev ua neej nyob txhua hnub.
- Seev cev rau lub yas suab—ib leeg los sis nrog lwm tus.
- Muab khoom plig me rau koj tus kheej, khoom plig uas tsis yog khoom noj rau qhov kev ua tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog.
- Taug kev mus los ib ncig hloov kev zaum twj ywm ntawm koj cov me nyuam cov koom txoos kev ua kis las.
- Koom nrog pab pawg taug kev los sis mus hav zoov.
- Nqa qhov hnyav los sis siv cov hlua rub thaum koj saib TV los sis vis dis aus.
- Taug kev hauv qhov chaw thaum koj saib TV.
- Ua si sib caum, Cuam Phaj, los sis ncaws pob nrog rau koj cov me nyuam los sis cov xeeb ntxwv.
- Sim cov kev tawm dag zog tshiab.
- Siv lub app kev tawm dag zog nyob rau hauv koj lub xov tooj los sis khoos phis tawj.
- Siv daim vis dis aus qhia kev tawm dag zog.



Tus Qauv Kawm 13: Saib Xyuas Rau Koj Cov Kev Xav

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 13: Take Charge of Your Thoughts Participant Guide)





Kev ua kev saib xyuas koj cov kev xav uas tuaj yeem pab tau koj pov thaiv los sis txo tau cov mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav:

- Sib tham txog txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas muaj kev pab tau zoo
- Xyaum hloov yam tsis zoo tawm ua kom muaj kev xav zoo

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Txheeb xyuas koj cov kev xav rau fab tsis zoo.
- ✓ Muab tso tseg.
- ✓ Xav cov kev xav uas pab tau zoo los hloov.

Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo thiab Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo



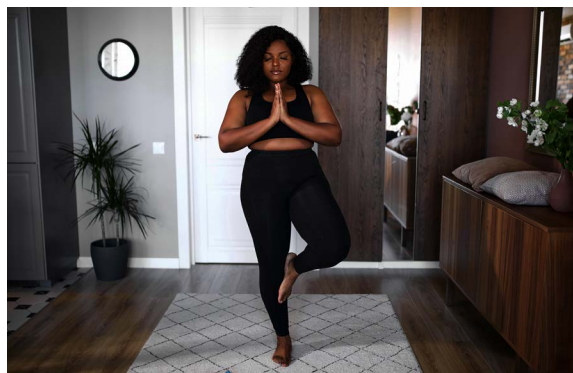
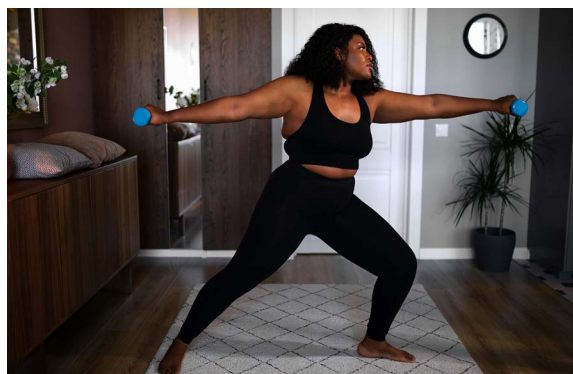
Fabienne Zaj Keeb Kwm—Feem 1

Fabienne muaj kev pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2, yog li ntawd nws ua tib zoo noj haus kom zoo thiab ua kev tawm dag zog.

Feem ntau lawm, Fabienne taug kev ib ncig ntawm lub chaw ncig. Tab sis hnuv Tuesday, ntuj tab tom los nag. Fabienne xav tias, "Awv, huab cua tsis zoo. Kuv tsuas hla kuv li kev taug kev hnuv no xwb."

Tab sis tom ntawd Fabienne nco tau tias kev nyob uas tawm dag zog nws ua tau zoo li cas lawm. Kev taug kev txhua hnuv dhau los ua ib feem ntawm nws cov hauj lwm uas hniaj hnuv ua thiab nws txaus siab heev rau nws tus kheej!

Fabienne txiav txim siab hloov pauv nws qhov kev xav rau fab tsis zoo ua ib qhov kev xav uas pab tau zoo: "Ntuj tab tom los nag, yog li ntawd qhov yuav ua los hloov pauv kev taug kev hnuv no, yog kuv ua qee yam kev tawm dag zog ntawm lub rooj zaum."



Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo thiab Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

Cov Lus Qhia Los Tswj Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo:

- Xyaum ua kom paub txog koj cov kev xav rau fab tsis zoo.
- Ua kom ntseeg siab tias koj lub phiaj xwm kev nqis tes yeej muaj tiag, tuaj yeem ua tau, tshwj xeeb, thiab hloov pauv tau.
- Muaj kev hnov tau lom zem.
- Saib xyuas koj tus kheej: tswj kev ntxhov saib, pw kom txaus, noj haus kom phim, thiab ua kev tawm dag zog.
- Khaws cia tej yam nyob rau hauv qhov kev xav.
- Nyob ib ncig cov neeg uas xyaum xav yam uas pab tau zoo.
- Ua kev zoo siab los sis muab khoom plig rau koj li kev nce qib.

Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

1. Txheeb xyuas koj cov kev xav rau fab tsis zoo. Dab tsi yog cov kev xav uas thaiv koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no?



2. Muab tso tseg—tag sij hawm rau cov kev xav rau fab tsis zoo ntawd lawm. Qee leej neeg yuav xav txog daim paib tso tseg xim liab loj los sis tus neeg saib xyuas tshuab lub plav thiab hu tias, "Tag sij hawm!" Koj tuaj yeem tso tseg tau koj cov kev xav rau fab tsis zoo li cas?



3. Xav cov kev xav uas pab tau zoo los hloov. Cov kev xav rau fab tsis zoo ntawd tab tom qhia dab tsi rau koj? Cov kev xav uas muaj kev pab tau zoo dab tsi tuaj yeem hloov pauv tau cov kev xav rau fab tsis zoo ntawd?



Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo



Kev Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo

Kev paub txog hom kev xav rau fab tsis zoo tuaj yeem pab tau koj tig mus xav cov kev xav uas pab tau zoo.

Hom Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo

- Tag Nrho los sis Tsis Muaj Li—Koj tsuas pom qhov kawg nkaus xwb. Koj tsis pom tej yam uas nyob nrau ncuav ruab nrab li.
- Kev Ua Kev Zam Txim—Koj cov kev xaiv koj muab liam rau cov xwm txheej, tej yam khoom, los sis lwm tus neeg.
- Kev Faib Cais—Koj tsis quav ntsej txog yam zoo thiab tsom kwm rau yam phem. Piv txwv, "Txhua tej lub hli kuv qhov hnyav tsim nyog nqis ntxiv."
- Yus Pheej Ntseeg Yus Qhov Xwb—Koj hais tias koj tus kheej yog qee yam tsis zoo.
- Pheej Sib Piv—Koj piv koj tus kheej nrog rau lwm tus neeg thiab pheej pom tias koj tus kheej tsis zoo li luag lwm tus.
- Xav Phem—Koj xav tias phem tshaj plaws.

Cov Piv Txwv Ntawm Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo

- Kuv tsuas paub tias kuv tab tom yuav mob ntshav qab zib hom 2 vim kuv niam thiab txiv mob ntshav qab zib tib si.
- Kuv noj tsis tau mis khov ntxiv lawm.
- Tsis muaj leej twg yuav pab txhawb kuv txoj kev ua neej txhawm rau kev noj qab nyob zoo.
- Kuv yog tus neeg qaug qeb.
- Kuv tsis tuaj yeem ua tau raws li kuv cov hom phiaj kev noj haus vim kuv tus poj niam pheej tseem ci ncuav qab zib.
- Teo txo tau qhov hnav ntau tshaj li kuv lawm.
- Sab nrauv nws txias dhau lawm (los sis kub) uas yuav mus taug kev.
- Lub vij no kuv tsis ua raws li kuv lub phiaj xwm kev noj haus txhawm rau kev noj qab nyob zoo.
- Stella muaj zog tshaj li kuv lawm.
- Kev tawm dag zog yog yam uas tsis xav ua.
- Kuv tsuas paub tias kuv yuav raug mob. Tag ntawd kuv yuav tsis tuaj yeem ua kev tawm dag zog tau.
- Kuv yog ntiaj teb tus neeg ua zaub mov phem tshaj plaws.

Thaum xav txog koj cov kev xav rau fab tsis zoo thiab kev tig rov los, ua tib zoo xav rau cov lus hub nov:

- Thaum twg kuv yog tus uas tsis zoo?
- Dab tsi nyob ib ncig ntawm kuv uas tsim ua rau kuv yog tus uas tsis zoo los sis xav cov kev xav rau fab tsis zoo?
- Dab tsi yog yam hauj lwm uas hniaj hnuv ua tshiab uas tuaj pab cheem tau kuv thaum kuv xav cov kev xav rau fab tsis zoo?
- Dab tsi yog cov hauj lwm uas hniaj hnuv ua tshiab uas tuaj yeem ua rau kuv xav tau qhov zoo?

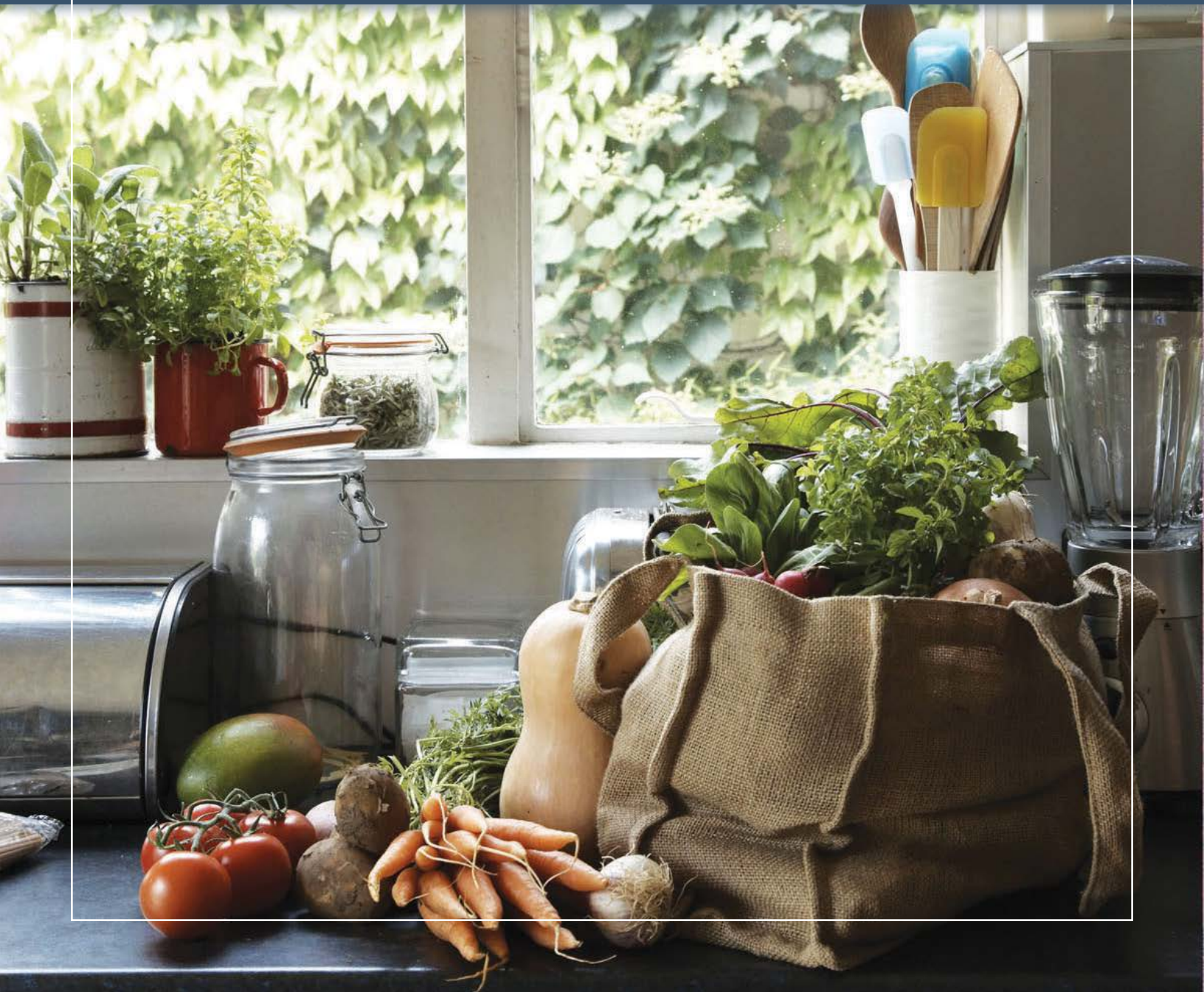


PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tus Qauv 14: Ua Kom Rov Zoo Li Qub

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 14: Get Back on Track Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev ua kom rov qab zoo li qub rau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no tom qab kev ua mus tsis taus yog ib feem tseem ceeb ntawm kev tsim cov cwj pwm uas koj tuaj yeem coj tau raws.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

Txoj hauv kev ua kom koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov zoo li qub thiab pov thaiv tej kev ua mus tsis taus uas zoo thooj li ntawd nyob rau yav tom ntej los ntawm:

- Xav zoo
- Ua raws li tsib kauj ruam ntawm kev daws teeb meem



Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Tej zaum muaj ntau zaus uas koj ua tsis tau raws li koj cov hom phiaj uas dhau li ib los sis ob vij. Qhov no tau hu ua kev ua tsis tau raws li teeb tseg, thiab nws yog teeb meem raws li ib txwm.
- ✓ Nco tseg: Qhov kev ua tsis tau raws li teeb tseg yog qhov teeb meem loj yog tias koj cia nws dhau mus ua ib qhov teeb meem loj. Koj ua dab tsi los xij, tsis txhob yeem swb!



Txhua Leej Yeej Muaj Kev Ua Mus Tsis Taus

Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 1

Kofi muaj kev pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2, yog li ntawd nws ua tib zoo los ua lub neej nyob kom muaj kev noj qab nyob zoo. Li 2 lub hli, Kofi ua tau cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no zoo lawm. Vim li no, nws qhov hnyav thiaj nqis li 9 phaus lawm.

Tab sis nyob rau hnuv Friday, Kofi qee cov phooj ywg ua hauj lwm ua kev raug rho tawm hauj lwm lawm. Nws tau txhawj xeeb tias tsam tom ntej yog nws. Nws txiav txim siab uas yuav nthuav qhia nws tus kheej rau nws tus thawj coj los ntawm kev rau siab ua hauj lwm ntxiv.

Nyob rau hnuv Monday, Kofi tuaj hauj lwm ntxov. Qhov ntawd txhais tias nws yeej tsis muaj sij hawm ntim nws pob su nyob rau thaum sawv ntxov li, yog li ntawd nws thiaj tau yuav cov khob noom ua tus ntawm lub tub rau khoom muag coj los noj hloov pluas su uas zoo rau kev noj qab haus huv.

Txhawm rau ua kom nws tus thawj coj nyiam, Kofi tau hla nws qhov kev taug kev raws li ib txwm thaum tav su thiab zaum ntawm nws lub rooj ua hauj lwm thiab ua hauj lwm thaum tav su los hloov. Vim li no, hnuv ntawd nws thiaj muaj kev ua ub ua no tsis txaus. Nyob rau vij ntawd Kofi tau ua zoo tib yam nkaus txhua hnuv.

Txog rau ob hnuv so ntawm lub vij, Kofi tau tsim ua rau nws tus kheej ua tsis tau li nws cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no lawm. Nws muaj qhov hnyav nce ntxiv li 2 phaus lawm. Nws hnov tau tias nws ua mus tsis taus lawm nws tsis paub tias yuav rov pib dua li cas. Nws hnov tau zoo li tias xav muab tso tseg lawm.

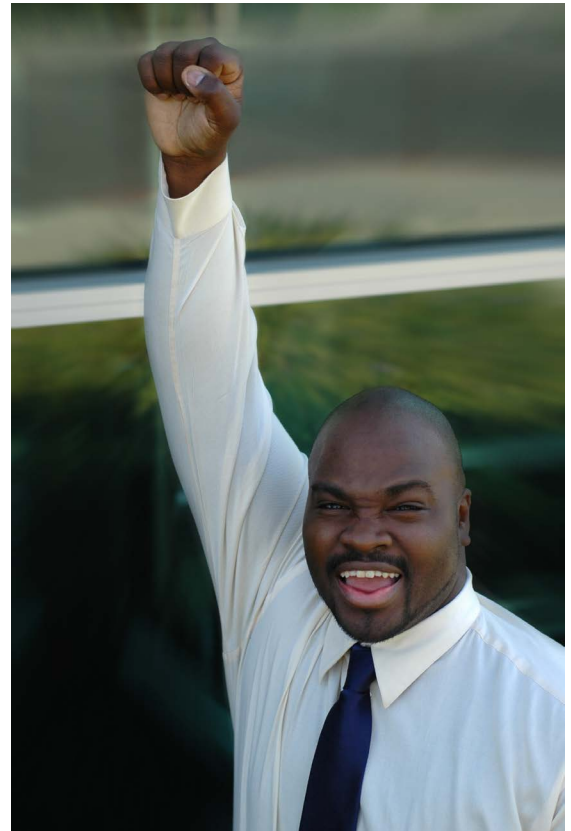


Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 2

Kofi txiav txim siab ua kev nqis tes txhawm rau ua kom rov qab zoo li qub thiab pov thaiv tej kev ua tsis tau raws li teeb tseg uas zoo thooj li ntawd nyob rau yav tom ntej. Nws paub tias kev ua mus tsis taus nyob rau qee zaus yog teeb meem li ib txwm, tab sis nws los kuj tseem ceeb uas yuav tsum tau ua yam zoo. Nws qhia nws tus kheej tias nws muaj kev ua tau mus ntom ntej ntau heev, thiab tab txawm tias lub vij tag los nws muaj qee yam ua tsis tau raws li teeb tseg los, nws tuaj yeem txhim kho tau kom zoo li qub thiab ua kom rov qab los zoo li qub.

Kofi los kuj siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem los pab nws tus kheej ua kom rov zoo li qub.



Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

Tsib Kauj Ruam Kev Daws Teeb Meem



Kauj ruam 1: Piav Qhia Koj Qhov Teeb Meem

Ua ntej tshaj, Kofi piav qhia tseeb txog nws qhov teeb meem. Nws paub tias nws tab tom ua ob yam uas tsim ua rau nws ua mus tsis taus:

- Teeb Meem 1:

- Teeb Meem 2:

Nws los kuj xav txog yam uas tau tsim ua rau muaj cov kev ua tsis tau raws li teeb tseg no thiab paub tias tag nrho ob qhov teeb meem no tshwm los ntawm tib lub haus paus:

Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

Kauj ruam 2: Xav Cov Hauv Kev Xaiv

Dab tsi yog cov hauv kev uas Kofi tuaj yeem ua tau los daws nws li kev txhawj xeeb txog kev poob nws txoj hauj lwm?

Qhov txuas mus, Kofi nrhiav qee cov hauv kev los hloov pauv tej yam uas nws tau ua thiab txhawm rau ua kom ntseeg siab tias txhua hnuv nws noj pluas su uas zoo rau kev noj qab haus huv:

Nws ua tib yam nkaus li no txhawm rau nrhiav txoj hauv kev uas nws tuaj yeej ua tau kom ntseeg siab tias txhua hnuv nws muaj kev ua ub ua no ntxaus:

Kauj ruam 3: Xaiv Cov Hauv Kev Xaiv Uas Zoo Tshaj Plaws

Tom qab Kofi xav tawm cov hauv kev xaiv no lawm, nws txiav txim tias nws xav sim ob qho no nyob rau vij tom ntej:

Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

Kauj ruam 4: Tsim Lub Phiaj Xwm Kev Nqis Tes

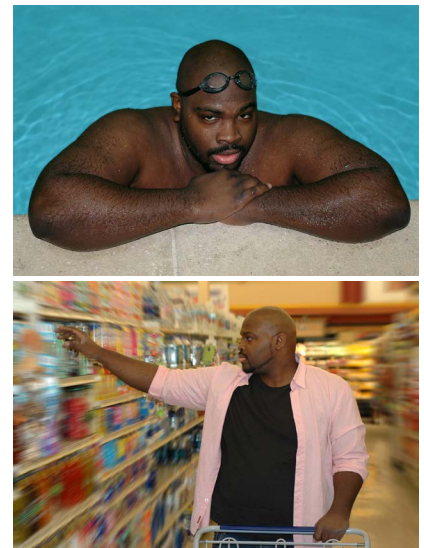
Kofi siv nws Phau Ntawv Phiaj Xwm Kev Nqis Tes los sau tseg tej yam uas nws yuav ua - ua ntej nws zaj kawm Prevent2 tom ntej.

Ncua zaj kawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, kuv lub hom phiaj yog txhawm rau:		
Kev nqis tes 1: Kuv yuav ua dab tsi		Puas tau tiav? <input type="checkbox"/>
Kuv yuav ua nyob rau qhov twg		
Kuv yuav ua ntev npaum cas		
Cov kev cov nyom uas tej zaum kuv yuav ntsib		
Cov hauv kev ua kom muaj yeej cov kev cov nyom no		
Kev nqis tes 2: Kuv yuav ua dab tsi		Puas tau tiav? <input type="checkbox"/>
Kuv yuav ua nyob rau qhov twg		
Kuv yuav ua ntev npaum cas		
Cov kev cov nyom uas tej zaum kuv yuav ntsib		
Cov hauv kev ua kom muaj yeej cov kev cov nyom no		

Kauj ruam 5: Sim ua kiag

Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 3

Kofi sim nws lub phiaj xwm kev nqis tes, thiab lub phiaj xwm kev nqis tes kuj pab tau zoo! Tam sim no nws tswj tau kev noj puas su uas zoo rau kev noj qab haus huv thiab txhua hnuv nws muaj kev ua ub ua no txaus lawm. Los ntawm kev siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem, nws tuaj yeem txheeb xyuas tau tej yam uas tau ua yuam kev thiab txoj hauv kev uas nws tuaj yeem txhim kho tau tej kev yuam kev ntawd. Nws los kuj pom qhov tsim ua rau muaj nws cov teeb meem thiab qhia rau tus kheej tias txawm tias muaj tej xwm txheej tsis zoo los, nws tseem tuaj yeem xaiv tau cov kev xaiv uas zoo rau kev noj qab haus huv. Nws txaus siab uas nws tus kheej ua tau cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov zoo li qub lawm.



Ua Kom Rov Zoo Li Qub

Xav txog cov teeb meem uas tau tsim ua rau—los sis tej zaum yuav tsim ua rau—koj ua tsis tau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no. Xaiv ib qho ntawm cov teeb meem no. Tag ntawd ua yam zoo thiab siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem.



Tsib Kauj Ruam Kev Daws Teeb Meem

1. Piav qhia koj qhov teeb meem kom meej. Koj xav tias dab tsi yog qhov tsim ua rau muaj qhov teeb meem ntawd?

2. Xav cov hauv kev xaiv. Dab tsi yog qee txoj hauv kev los daws koj qhov teeb meem?

3. Xaiv cov hauv kev xaiv zoo tshaj plaws. Cov hauv kev xaiv twg yuav daws tau koj qhov teeb meem zoo tshaj plaws?

4. Tsim lub phiaj xwm kev nqis tes. (Siv kem seem ntawm lub phiaj xwm kev nqis tes los ntawm koj Phau Ntawv Phiaj Xwm Kev Nqis Tes.) Koj yuav coj cov kev xaiv ntawd mus siv li cas?

5. Sim ua kiag. Saib seb nws mus tau li cas!



Tus Qauv 15: Tau Txais Kev Pab Txhawb

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 15: Get Support Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke; cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum; thiab cov kws tshwj xeeb saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lwm cov kws tshwj xeeb.

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Qhia tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke txog qhov uas koj tab tom ua, thiab vim li cas koj thiaj li tab tom ua. Thiab qhia lawv txog tej hom kev pab txhawb uas koj pom tias muaj txiaj ntsig.
- ✓ Ntsuam xyuas nrog rau koj lub tsev saib ntawv hauv zos, lub chaw so ua si, lub chaw pab cuam hauv zej zog, los sis lub chaw pab cuam neeg laus. Nug txog cov pab pawg, cov chav kawm hauv zos, thiab cov koom haum uas pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Jim Zaj Keeb Kwm

Jim muaj kev pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2. Nws tau ua kev hloov pauv nws cov cwj pwm kev noj haus thiab kev ua ub ua no txhawm rau kev noj qab nyob zoo. Tab sis nws tsis tau txais kev pab txhawb raws li nws xav tau los ntawm nws tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke.

Nyob rau ntawm tsev, nws cov me nyuam tsis xav kom plam lawv cov khoom noj uas nyiam noj, xws li pizza thiab mis txias-khov. Nws tus poj niam tsis txaus siab rau lub sij hawm uas Jim siv ua hauj lwm los hloov pauv kev nyob nrog tsev neeg. Nws niam qhia nws tas li tias nws yeej yog tus zoo lawm. Thiab nws cov neeg ua hauj lwm ua ke qee leej pheej muab khob noom rau nws noj tas li.

Jim thov kom nws tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke pab txhawb nws qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Jim pib nrog rau nws tsev neeg nyob ntawm tsev thiab piav qhia rau lawv tias nws xav tau lawv li kev pab txhawb ntau npaum cas. Nws piav qhia cov laj thawj uas nws tab tom ua cov kev hloov pauv kev ua neej no, thiab nws qib siab lug rau nws cov kev sib tawm tsam. Nws los kuj yog tus tswj xeeb hais txog hom kev pab txhawb uas nws xav tau, xws li kev sim ua cov khoom noj tshiab uas zoo rau kev noj qab haus huv. Tam sim no, nws tus poj niam tau pab Jim npaj puas noj tshiab uas zoo rau kev noj qab haus huv lawm. Txawm tias nws cov me nyuam yuav muaj kev tsis nyiam txog cov khoom noj uas zoo rau kev noj qab haus huv los, nkawv yeej muaj kev sib koom tes ntau zuj zus tuaj. Thiab nws tus poj niam los kuj nkag siab nws ntau zuj zus tuaj hais txog kev uas Jim siv sij hawm mus ua kev tawm dag zog deb tsev neeg. Qhov tseeb tiag, nyob qee zaus nkawv ob leeg yeej tawm ua seev cev ua ke. Thiab tag nrho tsev neeg ua si ncaws pob los sis sib caum tom qab noj hmo.

Jim los kuj sib tham nrog rau nws niam. Leej niam los kuj pom txog qhov uas nws rau siab ua hauj lwm thiab zoo siab rau nws hais txog kev hloov pauv nws li kev ua neej. Leej niam los kuj tab tom xav txog kev hloov pauv nws li kev ua neej ib yam thiab.

Jim los kuj tau piav qhia rau nws cov neeg ua hauj lwm ua ke txog txoj hauv kev uas nws tab tom hloov pauv nws cov cwj pwm kev noj haus thiab kev ua ub ua no. Lawv ntau leej los kuj xav mloog vim lawv xav ua cov kev hloov pauv ib yam thiab. Lawv tau tso tseg kev muab khob noom los noj tas li lawm.

Rau lwm yam kev pab txhawb ntxiv, Jim kuj tau koom nrog lub zej zog kev noj qab haus huv hauv oos lais. Nws thiab lwm tus tswv cuab faib tawm cov lus qhia thiab ib tug txhawb ib tug. Tam sim no, lawv tab tom sib tw saib seb leej twg ua tau ntau kauj ruam tshaj plaws nyob rau txhua tej lub vij.



Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb



Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Ke

Koj tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke txhawj txog koj thiab xav kom koj nyob zoo. Tab sis tej zaum lawv yuav tsis nkag siab txog tej yam uas koj tab tom ua los sis vim li cas koj thiaj ua yam ntawd. Los sis tej zaum lawv yuav tsis paub txog txoj hauv kev pab txhawb koj cov rau siab. Nws yog koj qhia rau lawv nkaus xwb.

Cov Hauv Kev Thov Kom Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Kev Pab Txhawb Koj Qhov Kev Ua Neej Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

- Faib tawm qhov tseeb tiag hais txog mob ntshav qab zib hom 2 thiab txoj hauv kev pov thaiv nws.
- Qhia lawv tias vim li cas koj ho tab tom ua lub neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.
- Thov kom lawv ua zoo pab txhawb koj cov kev rau siab.
- Muab cov kev hloov kho dua tshiab txog koj li kev nce qib raws li ib txwm rau lawv.
- Teeb tsev neeg cov cai.

Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Koj los kuj tuaj yeem caw tau lawv:

- Ua kev tawm dag zog nrog koj
- Npaj thiab mus yuav cov puas noj uas zoo rau kev noj qab haus huv nrog koj
- Ua noj thiab noj cov khoom noj uas zoo rau kev noj qab haus huv nrog koj

Cov Pib Kev Sib Tham

Kev pib kev sib tham tej zaum suav nrog:

- "Kuv txhawj txog kuv li kev noj qab haus huv thiab xav muaj txoj sia nyob mus ntev. Kuv tab tom ua hauj lwm los txhim kho kuv li kev noj qab haus huv."
- "Kuv tab tom rau siab ua hauj lwm txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab xav tau kev pab nrog rau _____."

Sau koj tus kheej qee cov pib kev sib tham rau ntawm no:

Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb



Xyaum Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Cov Lus Taw Qhia: Ua hauj lwm nrog rau tus khub txhawm rau ua kev thov kom tsev neeg, phooj ywg, los sis tus neeg ua hauj ua ke pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Xav txog tej yam uas nej yuav hais. Tag ntawd, hais tawm rau tus khub. Sau qee cov tswv yim thiab cov lus qhia uas koj pom tias muaj kev pab tau zoo rau koj cov kev sib tham.

Cov Tswv Yim Pab Tau Zoo/Cov Lus Qhia Rau Kev Thov Kev Pab Txhawb



Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Koj tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke yuav tsis pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo mus tas li.

- Nyob rau kem sab lauj, sau qee yam kev cov nyom uas koj ntsib los sis tej zaum koj yuav ntsib.
- Nyob rau kem sab xis, sau cov tswv yim txog txoj hauv kev uas koj tuaj yeem ua kom muaj yeej txhua tej qhov kev nyuaj.

Kev nyuaj	Cov Hauv Kev Yuav Ua Kom Yeej
Piv txwv: Kuv tus txiv yuav cov khoom noj chip.	Piv txwv: Kuv qhia nws tias kuv tab tom sim noj tej yam khoom uas zoo rau kev noj qab haus huv txhawm rau pov thaiv mob ntshav qab zib hom 2. Kuv yuav thov kom nws tso tseg kev yuav cov khoom noj chip los sis muab cov khoom noj ntawd tso rau ntawm chaw ua hauj lwm.

Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Pab Pawg, Cov Chav Kawm, thiab Cov Koom Haum

Ntawm no yog qee pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum uas tuaj yeem pab txhawb tau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab cov hauv kev los nrhiav lawv.

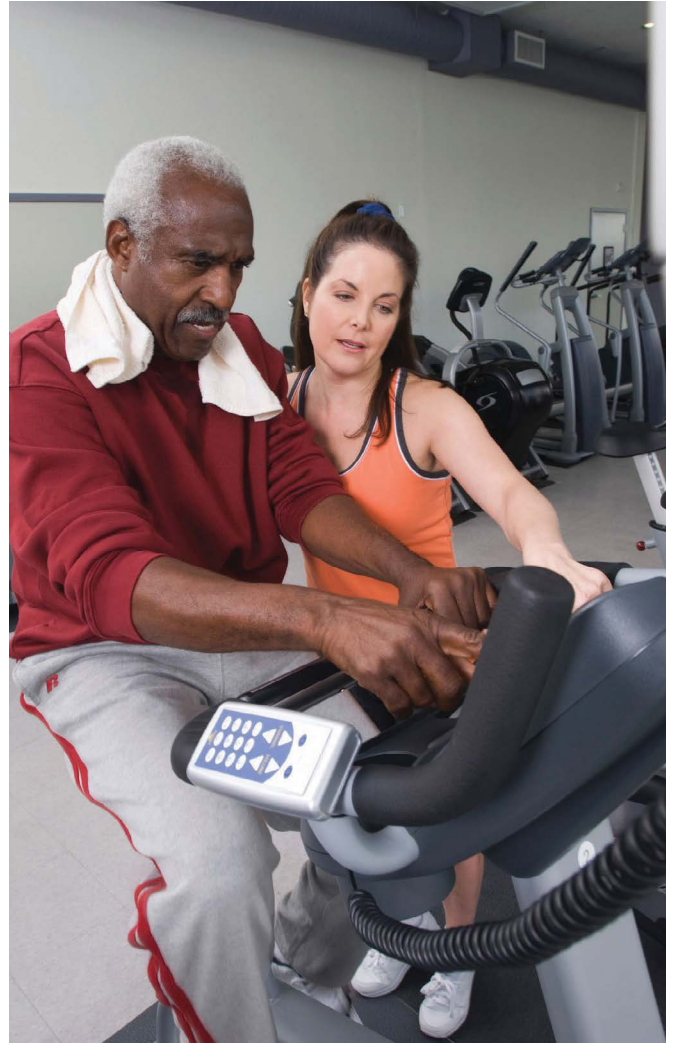
Cov Pab Pawg, Cov Chav Kawm, thiab Cov Koom Haum	Cov Hauv Kev Nrhiav Lawv
<p>Cov Pab Pawg</p> <ul style="list-style-type: none"> Lub zej zog kev noj qab haus huv hauv oos lais Pab pawg pab txhawb 	<ul style="list-style-type: none"> Nug koj tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv. Ntsuam xyuas nrog rau koj lub tsev saib ntawv hauv zos, lub chaw so ua si, lub chaw pab cuam hauv zej zog, los sis lub chaw pab cuam neeg laus. Txuas lus rau American Diabetes Association (Mes Kas Lub Koom Haum Kho Mob Ntshav Qab Zib): 800-DIABETES (800-342-2383). Txuas lus rau cov pab pawg hauv zej zog uas muab cov kab txuas nkag mus rau lwm cov pab pawg (piv txwv cov chaw muab kev pab hauv zej zog). Txuas lus rau koj chav hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zej zog. Saib cov kev tshaj tawm ntawm koj lub chaw ua kev tawm dag zog. Saib hauv koj daim ntawv xov xwm hauv zej zog. Tshawb nrhiav hauv oos lais los sis hauv koj phau ntawv qhia xov tooj. Pib ntawm koj tus kheej!
<p>Cov Chav Kawm thiab Cov Koom Haum</p> <p>Kev noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo</p> <ul style="list-style-type: none"> Kev ua noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo Kev npaj puas noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo <p>Kev ua kev tawm dag zog</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuam pob Caij tsheb kauj vab Seev cev Taug kev tom hav zoov Txuj ci ntaus tes taw Ntaus pob Kev taug kev Kev nqa qhov hnyav 	

Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Kws Tshwj Xeeb

Ntawm no yog qee cov kws tshwj xeeb uas tuaj yeem pab txhawb tau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

- Cov kws cob qhia kev ua neej tuaj yeem pab tau koj lees txais thiab tswj cov cwj pwm zoo rau kev noj qab haus huv.
- Cov kws tshawb fawb txog khoom noj thiab cov kws tshwj xeeb txog fab khoom noj tuaj yeem pab tau koj hais txog khoom noj uas zoo rau kev noj qab haus huv thiab cov cwj pwm kev noj thiab cov txhawj xeeb.
- Cov kws tshuaj tuaj yeem sib tham tau nrog koj hais txog cov feem cuam tshuam tsis zoo ntawm tshuaj kho mob.
- Koj tus kws pab kho mob xub thawj feem ntau lawm yog tus uas tau qhia koj hais txog kev muaj kev pheej hmoo muaj mob ntshav qab zib hom 2. Nws tuaj yeem pab tau koj kawm paub txog txoj hauv kev pov thaiv tus yam ntxwv mob no thiab xa koj txuas mus rau lwm cov kws tshwj xeeb.
- Cov kws tshawb fawb fab siab ntsws thiab cov kws kho mob puas siab puas ntsws tuaj yeem pab tau koj tswj thiab ua kom yeej cov kev xav, cov kev hnov tau, thiab cov kev coj cwj pwm.
- Cov kws kho mob fab kev so ua si tuaj yeem pab tau koj tswj kev ua neej txhua hnuv thiab muaj kev koom nrog lub zej zog.
- Cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom tuaj yeem muab tau kev sab laj thiab txuas koj mus rau cov kev pab cuam pab txhawb.
- Cov kws cob qhia thiab cov kws tshawb fawb txog kev tawm dag zog tuaj yeem pab tau koj kawm paub txog txoj hauv kev txav koj lub cev mus los txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo.



Npaj rau Kev Muaj Yeej

Tus Qauv Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)

Tus qauv "Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)" no muaj cov lus qhia txog txoj hauv kev nrhiav zej tsoom li kev pab txhawb rau cov kev hloov pauv mus rau fab zoo thiab Lub Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Txog Kev Pab Txhawb uas koj tuaj yeem hloov kho thiab luam tawm tau.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Get Support. Make Lasting Changes.

To make sure small steps become true lifestyle changes, you need to build a strong support network. Can you count on friends? Talk to family members? Could a doctor or counselor help you succeed?

Start

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14



Tus Qauv 16: Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab Txhawm Rau Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 16: Stay Motivated To Prevent Type 2 Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab nyob rau 6 lub hli tom ntej tuaj yeem pab tau koj ua raws li koj cov cwj pwm txhawm rau kev noj qab nyob zoo los pov thaiv los sis txo mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no
- Peb pab pawg cov kauj ruam tom ntej
- Tib neeg cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej



Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Sim cov hauv kev tshiab thiab lom zem txhawm rau noj haus kom zoo thiab ua kev tawm dag zog.
- ✓ Ua kev zoo siab rau koj li kev muaj yeej.



Koj Cov Hom Phiaj Nyob rau 6 Lub Hli Tom Ntej

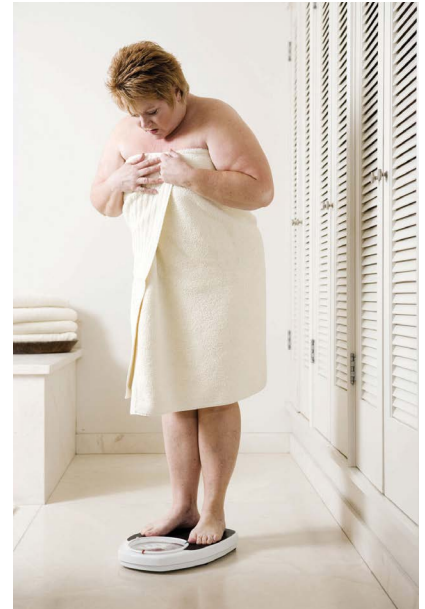
Marie Zaj Keeb Kwm

Marie muaj kev pheej hmoo muaj mob ntshav qab zib hom 2 thiab tau pib lub khoos kas hloov pauv kev ua neej txhawm rau ua kev hloov pauv. Nws tau txiav txim yam tshiab ntawm nws tus kheej tias yuav noj kom zoo thiab ua kev tawm dag zog.

Marie tau rau siab ua hauj lwm txhawm rau sim qee cov hauj lwm uas niaj hnuv ua thiab ua kom nws cov hom phiaj muaj kev nce qib. Vim li no, nws thiaj ua tau raws li nws cov hom phiaj txog qhov hnyav thiab kev ua ub ua no lawm. Txawv heev, tam sim no nws ua tau raws li nws cov hom phiaj lawm, Marie hnov tau tias tsis tau txais kev txhawb dej siab pes tsawg lawm. Nws pib txav zuj zus rov qab mus rau nws cov cwj pwm qub.

Marie txiav txim ua kev nqis tes los ntawm kev hloov kho yam tshiab ntawm nws tus kheej uas nws paub tias yuav mus taus. Nws los kuj xav qhia rau nws tus txiv kom pom txog tej yam ua yuav ua mus taus thiab coj nws tus txiv nrog nws taug txoj kev no. Tam sim no nws lub phiaj xwm yog los tsim cov hauj lwm uas niaj hnuv ua tshiab uas yuav muaj kev lom zem rau nkawv txhawm rau ua cov kev txiav txim txog kev noj qab nyob zoo ua ke.

Hnuv no, Marie rov qab hnov tau tias muaj kev txawb dej siab lawm. Nws npaj ua lub neej nyob mus kom ntev thiab ua neej nyob uas muaj kev noj qab nyob zoo.



Koj Cov Hom Phiaj Nyob rau 6 Lub Hli Tom Ntej

Tib Neeg Cov Hom Phiaj rau 6 Lub Hli Tom Ntej

Ntawm no yog kuv cov hom phiaj ntiag tug tshiab thiab tau hloov kho rau 6 lub hli tom ntej nyob rau lub khoos kas PreventT2:

Lub Hom Phiaj Tawm Dag Zog

Nyob rau 6 lub hli tom ntej, kuv yuav tau txais yam tsawg kawg 150 feeb rau kev ua ub ua no nyob rau txhua tej lub vij nyob rau theem nruab nrab los sis tshaj ntawd. Raws li tsim nyog, qhov ntawd yog kev ua ub ua no li 30 feeb 5 hnuv rau ib vij.

Lub Hom Phiaj Qhov Hnyav

Kuv hnyav _____ phaus.

Nyob rau 6 lub hli tom ntej, kuv yuav:

- Txo qhov hnyav. Kuv yuav txo kom tau _____ phaus.
- Ceev tseg kuv qhov hnyav. Kuv yuav ua kom muaj _____ phaus.

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Tus Qauv Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab) thiab Kev Cog Lus Ntiag Tug

Tus qauv "Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)" no muaj cov kauj ruam ua kom tau txais kev txhawb dej siab thiab cov tswv yim ua kom yeej cov kev xav uas yuav uas yeej yus tus kheej. Koj tuaj yeem tsim tau qhov kev cog lus ntiag tug tshiab txhawm rau ua kom tau raws li koj cov hom phiaj.

Tus Qauv Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)

PREVENTT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Stay motivated to
make a lasting change.

You've come a long way in the first 16 weeks of this program. The next six months are just as important. Whether you've taken a few small steps to adopt healthier habits or reached a major milestone on the scale, don't stop now!

Start

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=16

Npaj rau Kev Muaj Yeej

Qhov Tus Kheej Yuav Ua Kom Tau



Commit to action. Pledge to change.
Prevent type 2 diabetes.

As you get ready to switch from weekly to monthly meetings with your lifestyle change program, it's time to stop and reflect. How will you stay on track toward your goals? Take the step now to recommit to the program and to adopting lifelong healthy habits.

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=3

Ua Kev Zoo Siab Rau Koj Li Kev Muaj Yeej

Kev ua kev zoo siab rau koj li kev muaj yeej tuaj yeem pab ua rau koj tau txais kev txhawb dej siab. Ntawm no yog qee cov hauv kev ua kev zoo siab txhawm rau kev noj qab nyob zoo. Sau koj tus kheej cov tswv yim hauv rau kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kev Zoo Siab". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.



Cov Hauv Kev Ua Kev Zoo Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kev Zoo Siab
<input type="checkbox"/> Lub vev xaib uas muaj kev hloov kho dua tshiab tas li txog koj li kev muaj yeej.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Muab khoom plig me rau koj tus kheej, khoom plig uas tsis yog khoom noj rau qhov kev ua tau raws li txhua tej lub hom phiaj.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tsim txoj kab qhia koj qhov kev nce qib thaum lub sij hawm dhau mus (qhov hnyav, cov kauj ruam rau ib hnuv, qhov loj me ntawm khaub ncaws hnav).	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tso tawm cov duab ntawm koj tus kheej "tom qab ntawd thiab tam sim no".	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Faib tawm koj li kev muaj yeej rau hauv xaus saus mis dias.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ua tsaug rau cov phooj ywg, tsev neeg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke uas txhawb nqa koj.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sim koj cov khaub chaws "ua ntej".	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pib phau ntawv teev txog kev muaj yeej.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Txhawb nqa lwm tus ntxiv.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Muab sij hawm so ib hnuv rau koj cov hom phiaj.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sau koj cov kev muaj yeej thiab muab nws tso rau qhov chaw uas koj tuaj yeem pom nws txhua - txhua hnuv.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Qhuas koj tus kheej.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ua qee yam uas koj nyiam tab sis tsis tshuam muaj sij hawm los ua.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sau koj zaj keeb kwm kev muaj yeej txhawm rau faib tawm rau hauv ntawv xov xwm los sis xa email rau cov tub lag luam thiab cov phooj ywg ua hauj lwm ua ke.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ua yam zoo rau koj tus kheej nyob rau hnuv so thiab kev so ua si.	<input type="checkbox"/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab

Nws yog kev nyuaj uas yuav ua kom tau txais kev txhawb dej siab. Ntawm no yog qee cov kev cov nyom raws li ib txwm, thiab cov hauv kev yuav ua kom dhau cov kev cov nyom ntawd. Sau koj cov tswv yim rau hauv kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.



Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab
Kuv dhuav lawm.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Teeb cov hom phiaj tshiab rau kuv tus kheej. <input type="checkbox"/> Koom nrog qhov kev sib tw uas muaj kev coj zoo. <input type="checkbox"/> Sim siv lub app ua kev tawm dag zog. <input type="checkbox"/> Sim ua cov khoom noj thiab kev tawm dag zog tshiab. <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog thaum koj tham xov tooj. <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog thaum koj saib TV los sis vis dis aus. <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog nrog rau tus phooj ywg los sis ib tug neeg hauv tsev neeg. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Pab pawg no sib ntsib tsawg tshaj li qub lawm.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nrhiav lwm cov hauv kev los thov kev pab txhawb. <input type="checkbox"/> Mus rau txhua cov zaj kawm uas tseem tshuav. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab
<p>Kuv tau nqis qhov hnyav ntau lawm los sis ua tau raws li kuv lub hom phiaj txog qhov hnyav lawm.</p>	<p><input type="checkbox"/> Qhia rau koj tus kheej txog lwm cov txiaj ntsig ntawm kev noj kom zoo thiab kev tawm dag zog.</p> <p><input type="checkbox"/> Teeb lub hom phiaj txog qhov hnyav tshiab.</p> <p><input type="checkbox"/> Teeb lwm cov hom phiaj dhau ntawm kev txo qhov hnyav.</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/>
<p>Kuv ua mus tsis taus lawm.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ua yam zoo.</p> <p><input type="checkbox"/> Ua raws li tsib kauj ruam ntawm kev daws teeb meem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piav qhia koj cov teeb meem. • Xav cov hauv kev xaiv. • Xaiv cov hauv kev xaiv uas zoo tshaj plaws. • Tsim lub phiaj xwm kev nqis tes. • Sim ua kiag. 	<p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab

Cov Kev Cov Nyom	Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab
<p>Kuv li kev txo qhov hnyav nqis qeeb heev.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua kom ib ce ntug. <input type="checkbox"/> Hlaws calories ntxiv. <input type="checkbox"/> Noj calories kom tsawg zog. <input type="checkbox"/> Taug qab xyuas tej yam uas koj noj thiab haus. <input type="checkbox"/> Taug qab xyuas koj li kev ua ub ua no. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>Kuv muaj kev nce qib tsawg tshaj li qhov kuv tau vam tseg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua kev zoo siab rau koj li kev muaj yeej. <input type="checkbox"/> Saib seb koj mus deb npaum cas lawm. <input type="checkbox"/> Tsim lub phiaj xwm kev nqis tes tshiab. <input type="checkbox"/> Ua kom ntseeg siab tias koj tab tom taug qab txoj hauv kev uas phim. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>



Tus Qauv 17: Thaum Kev Txo Qhov Hnyav Nres

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 17: When Weight Loss Stalls Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Nqis tes ua thaum koj qhov kev txo qhov hnyav nres tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus tau.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qee cov laj thawj tias vim li cas qhov kev txo qhov hnyav tuaj yeem nres tau
- Lwm cov hauv kev uas tsis cuam tshuam nrog kev ntsuas qhov loj me ntawm koj lub cev yuav qhia koj tias koj tab tom ua tau zoo txog koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Qhov txiaj ntsig ntawm kev tswj hwm koj qhov hnyav thiab txoj hauv kev los pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Teeb cov hom phiaj tshiab uas haum raws li koj qhov hnyav uas qis dua lawm, yog tias tsim nyog.
- ✓ Tswj kev txo qhov hnyav tam li yog lub hom phiaj rau lub sij hawm ntev.
- ✓ Tsim cov thooj nqaij.

Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau

Roxanne Zaj Dab Neeg

Roxanne muaj kev pheej hmoo yuav tau tus mob ntshav qab zib hom 2 no. Tam sim no nws hnyav txog 168 phaus, thiab nws lub hom phiaj yog ua kom poob li 18 phaus kom mus txog li ntawm 150 phaus. Nws tau cog lus tias yuav ntxiv nws li kev tawm dag zog ntawm lub cev thiab ua qee cov kev hloov pauv me-me tab sis muaj txiaj ntsig zoo rau nws cov cwj pwm noj haus.

Rau thaum thawj 6 lub lim tiam, Roxanne poob 12 phaus. Thawj lub lim tiam nws poob 3 phaus vim tias nws tau pib haus dej ntau dua qub los hloov lwm yam khoom haus. Tom qab ntawd, nws tau poob li ntawm 1 thiab 2 phaus toj ib lub lim tiam. Thaum Roxanne npaj nws qhov kev txo qhov hnyav hauv txhua lub lim tiam, nws nyiam saib nws txoj kab txo qhov hnyav txav zus zuj zus mus rau nws lub hom phiaj lawm.

Tab sis, nyob hauv ob peb lub lim tiam tom kawg, Roxanne txhawj tias nws qhov kev txo qhov hnyav tau nres lawm. Nws tsuas poob li ntawm ib nrab phaus nyob rau lub lim tiam thib 7. Hauv lub lim tiam thib 8, nws nce ntxiv ib phaus. Thiab nws tsis poob ib qhov hnyav li rau hauv lub lim tiam thib 9.

Txawm tias Roxanne muaj ntsis npau taws los pom nws qhov kev ua tau zoo qee zus lawm, nws paub tias nws qhov hnyav tsuas yog ib qhov kev ntsuas txog cov kev hloov pauv zoo uas nws tab tom ua hauv qhov txheej txheem pab cuam. Nws ceeb toom nws tus kheej tias nws muaj lub dag zog ntau npaum li cas. Nws saib rau ntawm seb nws tab tom tawm dag zog ntau npaum li cas hauv nws lub lim tiam. Nws zoo siab tias nws haus taus dej ntau dua qub, tsim tau cov qauv kev noj haus tshiab, thiab tsim tau cov cwj pwm zoo rau lub cev xws li taug kev hauv txhua hnuv thiab soj qab xyuas nws cov zaub mov.

Roxanne kuj paub tias kev txo qhov hnyav tuaj yeem tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev ntxhov siab los sis kev npau taws, kev pw tsaug zog, cov kev hloov pauv ntawm hormone, thiab cov qauv kev noj haus. Nws cog lus yuav ua cov cwj pwm zoo txuas ntxiv mus uas nws twb tau ua los lawm. Nws haus dej tas li, soj qab xyuas nws cov puas mov tsis tu ncuu, thiab taug kev taw txhua hnuv. Nws txiav txim siab ntxiv qhov hnyav ntawm nws qhov kev taug kev taw. Thaum uas nws tau pib, nws tau taug kev taw li 1 mais. Tam sim no nws tuaj yeem taug kev taw ib mais thiab ib nrab hauv 30 feeb! Roxanne muab zaub thiab cov fiber ntau ntxiv rau haus nws cov puas mov uas muaj zaub salad. Roxanne kuj paub tias muaj kev ntxhov siab vim rau qhov muaj qee cov khoos kas tshiab nyob rau tom chaw hauj lwm, thiab nws qhov kev ntxhov siab tom chaw hauj lwm tau muaj kev cuam tshuam rau nws qhov kev pw tsaug zog. Nws pib ib qho hauj lwm ua txhua hmo qhov tshiab uas suav muaj ib kho tshuaj yej tshuaj ntsuab, mloog nkauj, thiab nyeem ntawv.

Cov kev hloov pauv me ntsis no ntxiv ntau tuaj. Tom qab ob peb lub lim tiam ntawm kev tswj tau qhov hnyav zoo lawm, Roxanne pib poob li 1 txog 2 phaus hauv txhua lub lim tiam dua ib zaug ntxiv. Tam sim no nws paub tias nws yuav muaj peev xwm tswj tau nws qhov hnyav tau zoo ua ke nrog kev ua kom tau zoo hauv nws cov hom phiaj kev txo qhov hnyav.



Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau

Cov Laj Thawj Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Li Nres

Kev txo qhov hnyav tuaj yeem nres tau rau ntau cov laj thawj sib txawv, qhov uas tuaj yeem sib txawv mus raws li cov tib neeg. Qee cov laj thawj no suav muaj:

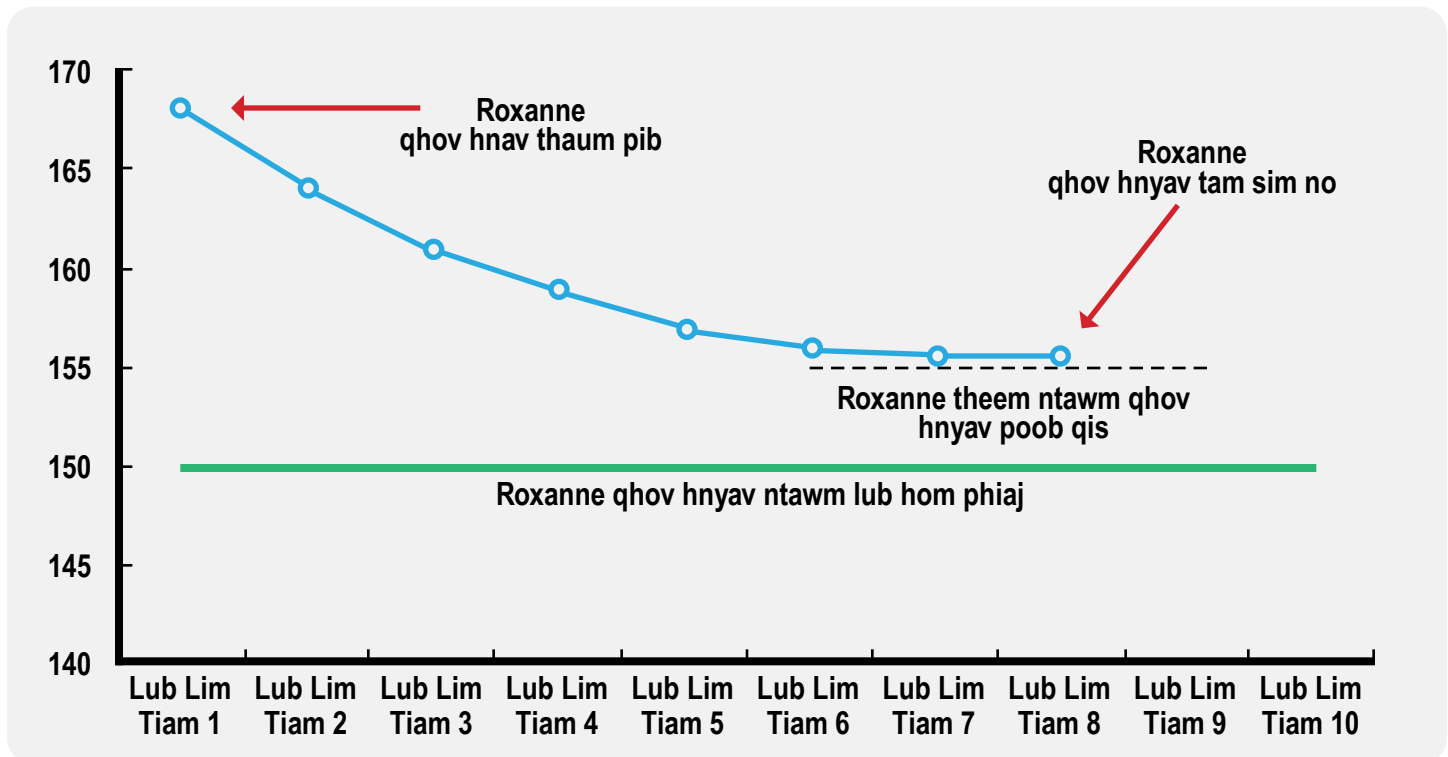
- Koj lub cev hloov pauv kom nyob tau nrog qhov kev txo qhov hnyav, kev hloov pauv cov calory uas koj xav tau.
- Koj lub cev hloov pauv kom nyob tau nrog koj qhov kev tawm dag zog hauv niaj hnuv.
- Tej zaum koj yuav noj tau ntau zog yam tsis paub txog li, tshwj xeeb yog tias koj tau tsum kev luj los sis teev tseg txog koj cov puas mov.
- Tej zaum koj yuav noj tau zaub los sis cov fiber tsawg zog lawm.
- Tej zaum koj yuav noj los sis haus tau cov zaub mov los sis cov dej haus uas muaj calorie siab dua qub lawm.
- Tej zaum koj yuav haus tau dej tsawg dua qhov koj tau haus li thaum koj pib qhov txheej txheem pab cuam lawm.
- Tej zaum koj yuav mus dhau lub sij hawm hauv lub xyoo nrog kev sib sau sib ntsib nrog tej neeg ntau dua qub, txhais tau tias muaj qhov yuav noj cov zaub mov uas ua tiav lawm ntau dua thiab muaj cov tsam thawj yuav tawm dag zog ntawm lub cev tsawg dua qub.
- Tej zaum koj lub sij hawm pw tsaug zog yuav tau hloov pauv.
- Tej zaum koj yuav muaj kev ntxhov siab, nyuaj siab, los sis ntxhov siab.
- Tej zaum koj yuav tau pib noj hom tshuaj tshiab.
- Tej zaum koj muaj cov kev hloov pauv ntawm cov hormone vim yog muaj hnuv nyoog lawm, muaj kev ntxhov siab, coj khaub ncaws, los sis tim ncuva sij hawm hauv lub xyoo.

Nco ntsoov:

- Tsom rau koj qhov ua tau zoo thiab rov nqis peev rau hauv cov cwj pwm uas tau coj koj mus rau qhov kev ua tiav.
- Tsom rau kev tswj koj qhov hnyav thaum koj qhov hauj lwm hauv niaj hnuv ua li ib txwm hloov pauv.
- Ceeb toom qhia rau koj tus kheej tias kev tswj kev txo qhov hnyav yog koj lub hom phiaj rau lub sij hawm ntev. Kev muaj peev xwm los ua kom kev noj zaub mov thiab kev tawm dag zog kom muaj qhov xwm yeem thaum uas tswj koj qhov hnyav yog qhov tseem ceeb ib yam nkaus thiab.
- Saib rau ntawm cov kev hloov pauv me-me uas koj tuaj yeem ua rau koj cov qauv kev noj haus, kev tawm dag zog rau lub cev, kev pw tsaug zog, thiab kev tswj hwm kev ntxhov siab kom rov ua tau li lub hom phiaj—feem ntau nws tsis yog ib yam nkaus xwb, tab sis muaj ntau yam me-me uas tuaj yeem ua rau muaj qhov sib txawv loj heev.

Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

Roxanne Kev Txo Qhov Hnyav



Roxanne Cov Kev Xav Tau Calorie Hauv Txhua Hnub

Ua ntej Roxanne tau txo qhov hnyav:

Qhov hnyav: 168 phaus

Cov kev xaiv tau calorie hauv txhua hnub:
1,750 calory

Tam sim no:

Qhov hnyav: 156 phaus

Cov kev xaiv tau calorie hauv txhua hnub:
1,650 calory

Kev hloov pauv hauv cov kev xav tau calorie txhua hnub: -100

Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

Cov Hauv Kev Yuav Noj Kom Tau Cov Calory Tsawg Dua Qub

Ntawm no yog qee cov hauv kev yuav noj kom tau cov calory kom tsawg dua qub. Xav txog cov nqe kev hloov pauv hauv qab no.

Uas tsis yog:	Xaiv:
Ua zaub mov siv npav taws	Roj zaub (txiv olive, noob paj zaub, lwm yam ntxiv.) los sis cov roj tsuag siv ua noj
Siv heavy cream	Mis su pa uas txawj yaj
Mis nyuj tshiab	2%, 1%, los sis mis su pa
Cov cream qaub	Mis qaub greek los sis cov cream qaub muaj roj tsawg
Cov mis mayonnaise	Cov mayo sib los sis mis qaub Greek
Cov kua ywg zaub salad uas siv cream	Kua ywg zaub salad uas siv roj

Thiab nco ntsoov tias koj tuaj tseem tuaj yeem muaj qhov qab yam tsis tas ntxiv ntau yam calory ntau dhau. Sim siv salsa, quav txob kub, kua mustard, kua qaub, kua txiv qaub, tshuaj ntsuab, thiab cov txuj lom!

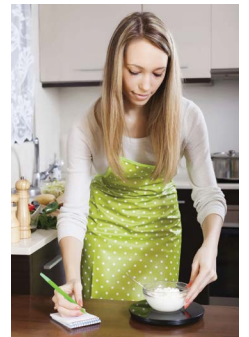
Xaiv cov khoom haus uas tsis muaj cov calory

- Cov dej qab zib los sis dej muaj cua uas tsis muaj calory uas muaj cov kua txiv ntoo 100%
- Tshuaj yej los sis kas fes uas tsis muaj cream los sis piam thaj
- Dej rau daim txiv qaub los sis pum hub
- Dej rau cov txiv berry los sis cov dib hlais ua daim
- Dej qab zib diet soda



Xaiv cov khoom haus uas tsis muaj cov calory

- Loj cov zaub mov tsis tu ncuu kom paub txog lub tswv yim ntawm qhov loj me ntawm kev muab noj yuav zoo li cas.
- Mob siab rau qhov loj me yuav muab los noj.
- Npaj koj cov khoom noj txom ncauj thiab cov puas mov ua ntej.
- Pib nrog cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws los sis kua zaub tsis siv nqaij.
- Siv cov phaj, cov phiab, thiab cov tais rau mov noj kom me zog.
- Noj kom qeeb: zom txhua khaw mov kom mos, muab cov twj noj mov tso cai thaum noj cov khaw mov, hais dej rau, thiab saj koj cov zaub mov.



Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

Cov Hauv Kev Yuav Noj Kom Tau Cov Calory Tsawg Dua Qub (Txuas Ntxiv)

Siv roj kom tsawg

Ua kom cov zaub mov tsis txhob sib nplaum, siv:

- Cov roj tsuag siv ua noj
- Dej los sis kua nqaij
- Siv roj los sis roj npav taws kom tsawg thaum muab rau hauv lub yias

Hloov roj npav taws thiab roj hauv cov khoom siv ncu, siv:

- Zaub los sis txiv ntoo zom mos (zom kom mos-mos) uas tsis ntxiv piam thaj rau
- Mis qaub tsis rau dab tsi
- Kua zaub los sis kua txiv ntoo tsis ntxiv pim thaj rau

Hloov cov kua quav txob uas muaj roj nrog:

- Kua quav txob kub
- Qij zom mos
- Kua txiv qaub
- Kua quav txob gravy muaj roj tsawg
- Kua ywg zaub salad muaj roj qis
- Quav txob mustard
- Mis qaub tsis rau dab tsi uas tsis muaj roj
- Salsa
- Kua qaub



Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv



Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev Dua Qub

Cov Lus Taw Qhia: Txoj sij hawm yuav muab koj cov ntawv qhia ua zaub mov tawm los lawm! Faib qhia koj li ntawv qhia ua zaub mov nrog koj pab. Tom qab ntawd, ua hauj lwm ua ke los nrhiav cov hauv kev los ua cov kev hloov pauv khoom sib xyaws zaub mov zoo rau lub cev dua quab rau ua ke hauv koj daim ntawv qhia ua zaub mov. Tom kawg, sau cia cov nqe tseem ceeb twg los ntawm kev sib tham ntawm koj pab pawg.

Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev:

Cov Nqe Tseem Ceeb Rau Pab Pawg:

Cov Nqe Tseem Ceeb Rau Pab Pawg Tag Nrho:

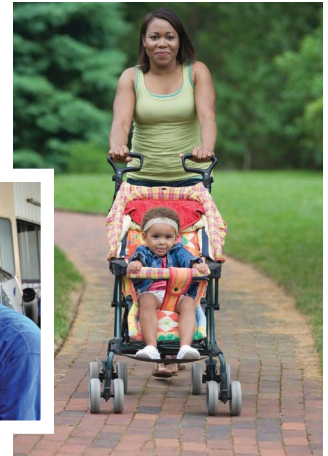
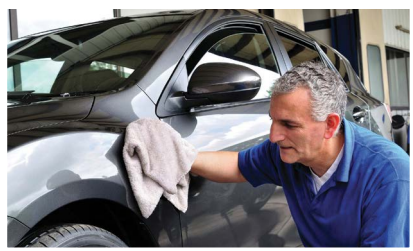
Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

Txoj Hauv Kev yuav Hlawv Cov Calory Kom Tau 100 Calory

Paub txog yam uas yuav siv los hlawv cov calory kom tau li 100 calory. Sim qee yam tshiab.

Cov hauj lwm hauv vaj hauv tsev

- Ua teb li ntawm 30 txog 45 feeb.
- Sua cov nplooj ntoos li 30 feeb.
- Yawm cov daus li 15 feeb.
- Ntxuav thiab so koj lub tsheb li 45 txog 60 feeb.
- Ntxuav qhov rooj qhov rais los sis plag tsev li 45 txog 60 feeb.
- Nqus plua av li 60 feeb.



Ua kis las

- Tuam tsheb kauj vab deb 5 mais hauv 30 feeb (6 feeb/mais).
Seev cev kom nrawm li 30 feeb.
- Ua kev tawm dag zog hauv dej li 30 feeb.
- Dhia hlua li 15 feeb.
- Ua si basketball li 15 txog 20 feeb.
- Ua siv kev ncaws pob chwv (touch football) li 45 feeb.
- Ntaus pob volleyball li 45 txog 60 feeb.
- Thawb lub lob thawb khoom 1.5 mais hauv 30 feeb (20 feeb/mais).
- Khiav li 1.5 mais hauv 15 feeb (10 feeb/mais).
- Tua baskets li 30 feeb.
- Ua luam dej ua lwm li 20 feeb.
- Taug kev taw li 1.75 mais hauv 35 feeb (20 feeb/mais).
- Thawb koj tus kheej hauv lub laub thawb neeg mob li 30 txog 40 feeb.



Lub chaw muab ntaub ntawv: National Heart, Lung, and Blood Institute (Lub Koom Hauj Saib Xyuas Plawv, Ntsws, thiab Ntshav Hauv Teb Chaws)

Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv



Khoom Noj Txom Ncauj thiab Kev Txo Qhov Hnyav

Cov khoom noj txom ncauj tuaj yeem yog ib txoj hauv kev uas pab tau kom txo tau kev tshaib plab thaum uas nws muaj lub sij hawm ntev nyob nruab nrab ntawm cov puas mov los sis yog tias koj puas mov tab tom yuav raug ncau. Txawm li cas los xij, cov khoom noj txom ncauj feem ntau yuav muaj cov calory ntau. Muaj ntau cov zaub mov uas yog khoom noj txom ncauj uas ua tiav lawm muaj cov calory ntau dua ib pluag mov uas zoo rau lub cev tag nrho! Lawv kuj yuav muaj cov piam thaj, ntsev, thiab roj ntau. Vim tias nws yuav yooj yim yuav noj tau cov calory ntau dua koj xav cia thaum noj khoom noj txom ncauj, nws yog qhov tseem ceeb yuav tsum tau ceev faj yam tshwj xeeb thaum xaiv cov zaub mov uas yog khoom noj txom ncauj.

- Xaiv cov zaub mov uas yog khoom noj txom ncauj uas muaj cov zaub mov zoo, xws li cov vitamin thiab cov thaj mineral, ua ke nrog fiber.
- Yog tias koj xav noj khoom noj txom ncauj xav txog koj cov khoom txhawb koj lub zog. Thaum uas koj sab lawm, khoom noj txom ncauj tuaj yeem saib zoo li yog qhov yuav muab los noj tau yooj yim. Thaum koj muaj kev nyuaj siab, khoom noj txom ncauj tuaj yeem cuam tshuam tau koj. Thaum koj dhuav, khoom noj txom ncauj tuaj yeem muab tau qee yam rau koj los ua nrog koj ob txhais tes. Ua ntej koj yuav mus nrhiav khoom noj txom ncauj, nug koj tus kheej seb koj puas tshaib plab tiag-tiag los sis seb koj puas sab, dhuav, los sis npau taws.
- Ua ntej koj noj khoom noj txom ncauj, haus ib khob dej ntev-ntev tso. Thaum uas yus muaj hnuv nyoog siab zus lawm, nws ua kom nkag siab yuam kev tias kev nqhis dej yuav yog qhov yooj yim.

Thaum koj siv zog los txo qhov hnyav, saib rau ntawm koj cov khoom noj txom ncauj ua ntej. Tej zaum koj yuav paub tias koj noj khoom noj txom ncauj ntau dua thaum nruab hnuv ntau dua koj xav cia. Xav txog txoj hauv kev los ua koj puas tshais, puas su, thiab puas hmo kom zoo txaus siab dua qub los ntawm kev npaj koj puas mov uas zoo rau lub cev. Yog tias koj txiav txim siab ntxiv khoom noj txom ncauj rau hauv koj hnuv, xaiv cov khoom noj txom ncauj kom haum thiab qhov feem muab noj yog qhov tseem ceeb.

Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

Xav txog cov zaub mov uas yog khoom noj txom ncauj uas koj nyiam. Siv cov app los mus nrhiav saib qhov loj me uas muab noj thiab cov calory ntawm cov khoom uas koj nyiam, ua ke nrog qee yam ntawm cov khoom noj txom ncauj uas muaj suab npe uas koj tsev neeg noj. Xav txog cov kev hloov pauv zoo rau lub cev uas txo tau cov calory thiab muab kom tau cov vitamine, cov thaj mineral, thiab fiber kom ntau uas nws xav tau rau koj lub cev ntxiv.

Cov calory hauv khoom noj txom ncauj ntawd puas tuaj yeem muab siv los ua koj puas tshais, puas su, thiab puas hmo kom zoo txaus siab dua qub thiab? Koj txiav cov khoom noj txom ncauj ntawd qee yam tawm puas tau?

Cov khoom noj txom ncauj uas muaj cov calory qis dua 150 calory uas muab tau vitamin, thaj mineral, thiab fiber:

Txiv ntoo tshiab, ntim kaus poom, los sis khaws cia kom khov

- Lub txiv tag nrho xws li txiv apple, txiv pear, txiv duaj, txiv kab ntxwv, txiv kiwi, txiv tsawb, txiv txhais, los sis taub ntoos
- 1 khob txiv berry xws li cov txiv strawberry, txiv blueberry, cov txiv cherry, cov txiv blackberry, los iss cov txiv raspberry
- Cov txiv duaj, cov txiv pear, cov txiv kab ntxwv suav ntim kaus poom uas muaj lawv cov kua (zam kom tau cov kua zib uas qub zib dhau)—saib daim ntawv lo qhia rau qhov loj uas muab los noj
- Txiv ntoo khov uas muab ua kom yaj los noj ua khoom noj txom ncauj—saib daim ntawv qhia rau qhov loj muab los noj

Ib teg me-me ntawm cov noob taum los sis noob txiv uas tsis muaj ntsev/muaj ntsev tsawg (li ntawm ¼ khob)

- Txiv Almonds
- Txiv Pistachios
- Noob Walnuts
- Txiv Pecans
- Noob Brazil nuts
- Laum huab xeeb
- Noob paj hnuv hlis
- Noob taub dag
- Cov noob taum sib xyaws

Cov khoom noj txom ncauj ntsim

- Ib nqawm tes cov hmoov tortilla cub muaj cov salsa txiv lws suav
- Cov hummus 2 dia noj mov nrog cov me nyuam qos ntug
- Cov mis nyuj khov tog tw hlais ua 1 tug
- Cov khaub noom cracker whole wheat 5 daim nrog 1 tug mis nyuj khov tom tw
- 3 khob paj kws (tsis tas ntxiv roj npav taws)



Tus Qauv 18: So Ncig Mus Ncig Los

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog

(Module 18: Take a Movement Break Participant Guide)





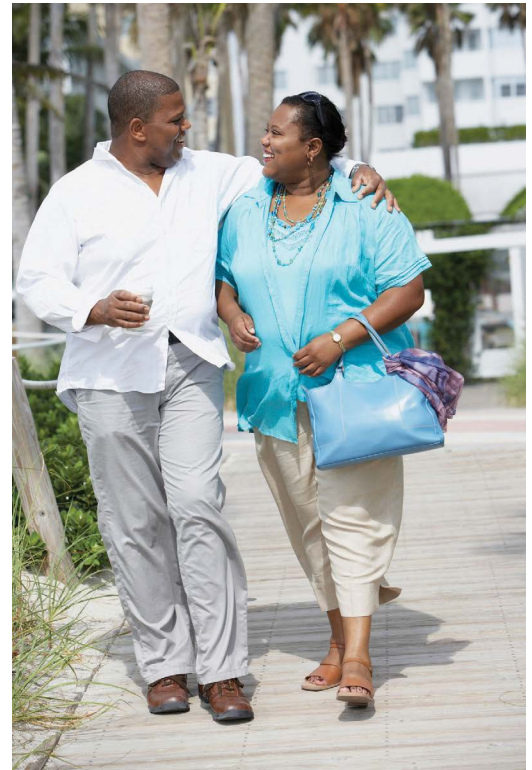
Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qhov kev sib txuas nruab nrab ntawm kev zaum twj ywm thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Qee cov kev nyuaj ntawm kev so ncig mus ncig los thiab cov khauv kev los ua kom muaj yeej lawv

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Soj qab xyuas seb koj siv sij hawm ntau npaum li cas mus zaum twj ywm hauv txhua hnuv.
- ✓ Sim ua kev so ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb.



Kev Zaum Twj Ywm thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Terry Zaj Dab Neeg

Terry muaj kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob xav kom nws tawm dag zog yam tsawg kawg li ntawm 150 feeb hauv ib lub lim tiam ntawm qhov kauj ruam pes nrab los sis nrawm dua ntawd. Thaum sij hawm dhau mus, nws ua tau raws li qhov hom phiaj ntawm.

Tom qab ntawd Terry tus kws kho mob thov kom nws pib soj qab xyuas lub sij hawm uas nws siv zaum nyob twj ywm. Ntawm no yog yam uas nws pom tau.

Thaum sawv ntxov, Terry zaum thaum caij lub tsheb ciav hlau mus hauj lwm. Nws siv sij hawm feem ntau ntawm hnuv ua hauj lwm zaum rawv ntawm nws lub rooj ua hauj lwm, siv lub khoos phis tawm. Qee zaus nws tham xov tooj los sis nyob hauv rooj sib tham—kuj zaum nkaus xwb. Nws noj nws pluas su ntawm nws lub rooj ua hauj lwm thaum tab tom ua hauj lwm los sis thaum zaum rau ntawm lub rooj hauv cov neeg ua hauj lwm lub chav. Tom qab lawb hauj lwm lawm, nws caij lub tsheb ciav hlau rov mus tsev. Yav tsaus ntuj, nws saib TV thaum uas zaum rau ntawm lub tsuam zoj tog zaum.



Thaum uas Terry muab cov sij hawm ntawd los rau ua ke tag nrho, nws poob siab txog yam uas nws kawm paub no. Qhia tau tias nws zaum twj ywm txog li 12 teev ntawm 16 teev uas nws sawv los. Yog li ntawd txawm tias nws ua nws qhov kev tawm dag zog hauv ib lub lim tiam li 150 feeb los xij, Terry kuj siv sij hawm feem ntau zauj twj ywm xwb.

Terry txiav txim siab nqis tes ua. Chiv thawj, nws kuj hnyav siab nrog kev ntxiv cov kev so ncig mus ncig los mus rau hauv nws hnuv tshaj ntawm kev ua nws li kev tawm dag zog li 150 feeb hauv txhua lub lim tiam. Yog li ntawd, nws tau pib ua cov kauj ruam me-me kom muab cov kev so ncig mus ncig los li 2-feeb rau ua ke. Txhawm rau los pib, Terry tau txiav txim siab sawv ntsug thaum nws caij lub tsheb ciav hlau. Tom qab qhov no dhau mus ua qhov hauj lwm ua hauv niaj hnuv ua, tom qab ntawd nws tau pib ua nws qhov kev so ncig mus ncig los ntawm chaw hauj lwm. Nws tau pib nrog kev so li 2-feeb hauv txhua ob peb teev thiab tam sim no tau siv zog los so hauv txhua lub lim tiam. Terry tab tom siv lub app hauv nws lub xov tooj los ceeb toom txog nws tus kheej los ua cov kev so ncig mus ncig los li 2-feeb. Nyob tom chaw hauj lwm, nws kuj taug kev ncig mus los ntawm nws lub chaw lis hauj lwm thaum uas nws tham xov tooj thiab siv lub pob tawm dag zog ntawm lub khoos phis tawm. Terry hnov zoo dua thaum i thiab tab tom ua hauj lwm kom mus txog rau nws lub hom phiaj ntawm kev so ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb.

So Ncig Mus Ncig Los

Hais txog cov tswv yim kev so ncig mus ncig los, mus saib rau ntawm CDC qhov lus qhia txog peev txheej ntaub ntawv no, "Kev So Txog Kev Tawm Dag Zog rau Qhov Chaw Ua Hauj Lwm."

[\[www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf)

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj los so ncig mus ncig los. Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev kov kom yeej lawv. Sau koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv kem ntawv uas hais tias "Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej." Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab
<p>Kuv tsis muaj sij hawm rau kev so ncig mus ncig los.</p>	<p>Tsim kev ua hauj lwm niaj hnuv/tus cwj pwm kom suav muaj qhov kev txav mus los:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ua kev txav mus los kom yog ib feem ntawm koj qhov hauj lwm kev noj su hauv txhua hnuv.<input type="checkbox"/> Uas tsis yog kev zaum twj ywm tom qab puas mov, ua kev so ncig mus ncig los.<input type="checkbox"/> Sawv tsees thiab txav mus los tom qab cov rooj sib tham txog hauj lwm ntev-ntev. <p>Thaum uas koj taug kev:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tawm mus nraum zoov txhua zaus nres so yog thaum koj tsav tsheb.<input type="checkbox"/> Yog tias koj yog tus caij tsheb, kom txav mus los thaum uas koj caij. Nqa ceg, siv txoj yas ywv, los sis ua kom koj cov thooj nqaij nruj.<input type="checkbox"/> Sawv ntsug hauv lub tsheb npav los sis hauv lub tsheb ciav hlau.	<p>Tsim kev ua hauj lwm niaj hnuv/tus cwj pwm kom suav muaj qhov kev txav mus los:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Thaum uas koj taug kev:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab
<p>Kuv tsis muaj sij hawm rau kev so ncig mus ncig los.</p>	<p>Thaum koj saib TV los sis vib dis aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seev cev. <input type="checkbox"/> Ua kev tawm dag zog thawb phab ntsa. <input type="checkbox"/> Nqa cov khoom hnyav los sis siv cov yas ywv. <input type="checkbox"/> Rhais kauj ruam los sis maj mam dhia ntawm chaw. <input type="checkbox"/> Tuam tsheb kauj vab ntawm chaw. <input type="checkbox"/> Ncig mus ncig los thaum muaj kev tshaj tawm lag luam. <p>Thaum koj siv lub khoos phis tawm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zaum rau ntawm lub pob siv tawm dag zog. <input type="checkbox"/> Sawv tsees. Ua kom paub tseeb tias lub khoos phis tawm nyob rau ntawm qhov siab uas xis nyob. 	<p>Thaum koj saib TV los sis vib dis aus:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Thaum koj siv lub khoos phis tawm:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab
<p>Kuv tsis muaj sij hawm rau kev so ncig mus ncig los.</p>	<p>Thaum koj tham xov tooj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua cov kauj ruam tom ib sab. <input type="checkbox"/> Rhais kauj ruam ntawm chaw. <input type="checkbox"/> Ncig mus ncig los. <p>Tom chaw hauj lwm (yog tias koj muaj txoj hauj lwm ua ntawm lub rooj)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Thov kom koj cov neeg ua hauj lwm ua ke ua lub rooj sib tham sawv ntsug. <input type="checkbox"/> Siv cov theem ntaiv uas tsis yog lub tshuab nqa. <input type="checkbox"/> Mus nrog tus neeg ua hauj lwm ua ke sib tham tim ntsej tim muag uas tsis yog xa email mus rau lawv. <input type="checkbox"/> Siv lub tshuab theej ntawv nyob rau lwm sab ntawm lub tsev. 	<p>Thaum koj tham xov tooj:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Tom chaw hauj lwm (yog tias koj muaj txoj hauj lwm ua ntawm lub rooj)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab	Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Siab
<p>Kuv tsis nco qab ua cov kev so ncig mus ncig los.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Thov kom koj cov phooj ywg los sis tsev neeg ceeb toom qhia rau koj. <input type="checkbox"/> Tshaj qhia ib daim ntawv sau cim tseg hauv qhov chaw uas koj yuav pom nws. <input type="checkbox"/> Teeb lub twj tuav sij hawm. <input type="checkbox"/> Siv lub app hauv lub xov tooj los sis hauv lub khoos phis tawm uas ceeb toom qhia koj. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI:</p>		
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI:</p>		
<p>NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI:</p>		



Tus Qauv 20: Mus Ncig Khw thiab Ua Noj Haus Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 20: Shop and Cook To Prevent Type 2 Participant Guide)





Kev ncig khw thiab kev ua noj uas zoo rau lub cev tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncua tau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Txoj hauv kev txheeb xyuas cov zaub mov uas tuaj yeem txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Txoj hauv kev mus ncig khw nrhiav cov zaub mov uas tuaj yeem txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv tsis hais txawm koj yuav tau koj cov zaub mov qhov twg los kuj xij
- Txoj hauv kev ua cov zaub mov uas koj nyiam noj hauv lwm txoj hauv kev tshiab thiab tshawb nrhiav pom tau txog cov zaub mov uas nyiam hom tshiab

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Nrhiav paub txog cov kev muag khoom ntawm cov khw muag zaub hauv zos, los sis koj lub khw duas las hauv zos. Kuaj xyuas hauv koj cov ntawv xov xwm hauv zos los sis saib hauv online. Cov kiab khw muag txiv ntoo thiab zaub tuaj yeem yog qhov kev xaiv zoo ib yam nkaus thiab.
- ✓ Ntsuas kom paub txog cov kev muab cov khoom noj txom ncauj rau ib leeg noj, xws li paj kaws kaw cua. Muab lawv tso rau hauv cov hnab ntim los sis cov thawv ntim.

Yam Tseem Ceeb yuav tau Nco Ntsoov:

- Cov kev xaiv zoo rau lub cev tuaj yeem nrhiav pom tau ntawm cov khw muag khoom feem ntau—koj tsis tas yuav mus ncig khw yuav khoom rau ntawm cov khw muag khoom noj zoo rau lub cev los sis cov khw tshwj xeeb.
- Cov zaub mov cia khov, xws li cov zaub los sis cov txiv ntoo cia khov, tuaj yeem yog cov kev xaiv zoo yog tias tus nqi yog qhov teeb meem.

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

Jerry Zaj Dab Neeg

Jerry niam muaj tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws xav kom zam tau tsis txhob muaj nws. Yog li ntawd, nws thiaj li siv zog los ua cov kev hloov pauv me ntsis rau cov zaub mov uas nws noj thiab cov khoom haus uas nws xaiv. Vim tias nws ua nws cov puas mov ntawm nws tus kheej feem ntau, Jerry txiaiv txim siab xav txog yam uas nws yuav.

Thuum uas Jerry mus ncig khw yuav zaub, nws pom cov nqi rau cov zaub mov "zoo rau lub cev" siab dhau rau nws qhov peev nyiaj. Nws txhawj tias yog tias nws yuav cov zaub mov zoo rau lub cev, nws yuav tsis nyiam nws. Nws kuj txhawj xeeb tias cov txiv ntoo thiab cov zaub tshiab uas nws yuav los yuav tsis zoo noj ua ntej nws noj lawv. Thiab muaj ob peb hom zaub mov uas nws nyiam noj uas nws tsis paub tseeb tias yuav npaj li cas, xws li cov taum garbanzo thiab cov taub dag spaghetti. Nws nug nws niam seb nws yuav cov zaub mov zoo uas muaj tus nqi qis tau li cas.



Nws qhia Jerry tias nws twb ua qee cov kauj ruam ua ntej nws mus ncig khw yuav khoom lawm. Kom npaj txhij yuav mus ncig khw, nws:

- Sau cov coupon rau cov khoom zoo rau lub cev uas nws nyiam.
- Saib rau yam uas muag luv nqi ntawm cov khw hauv zej zog.
- Npaj nws cov puas mov thiab cov khoom noj txom ncauj rau hauv lub lim tiam.
- Kuaj xyuas nws lub tsev ua mov los saib seb nws twb muaj dab tsi nyob hauv lub tub txias, lub tub khov, thiab cov thawv lawm.
- Ua daim ntawv teev txog kev mus ncig khw yuav cov zaub mov tshiab, khov, thiab ntim kaus poom.
- Muaj khoom noj txom ncauj zoo rau lub cev ua ntej kev mus ncig khw yuav khoom.
- Npaj rau qee cov puas mov uas npaj tseg, paub tias nws tuaj yeem ntxiv cov zaub mov ntxiv uas zoo rau lub cev rau lawv tau thaum nws maj lawm.
- Nrhiav txiv ntoo, zaub, noob nplej, los sis taum tshiab los mus sim hauv txhua lwm ub lim tiam los pab ua kom nws cov puas mov muaj qhov zoo kom txaus siab.

Hnub Sunday tom ntej, Jerry pab nws niam npaj kom txhij yuav mus ncig khw yuav khoom. Tom qab ntawd nws mus rau tom lub khw nrog nws. Nws txaus siab uas tau pom tias nws niam muab tau cov zaub mov zoo rau lub cev ntau npaum li cas rau nws qhov nyiaj. Nws tau qee cov txiv ntoo, cov zaub, thiab cov nqaij tshiab. Nws kuj yuav tau cov taum ua ke nrog cov ntases, cov nqaij, cov txiv ntoo, thiab cov zaub khov. Nyob hauv nruab nrab ntawm lub khw, nws nrhiav tau cov noob nplej tag nrho, xws li mov oats thiab cov mov xim av. Nws kuj tseem yuav tau lub taub dag spaghetti yog li ntawd nws thiaj li tuaj yeem qhia rau nws txog txoj hauv kev los ua ib zaug!

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

Jerry txiav txim siab los sim mus ncig khw yuav khoom zoo ib yam li nws niam ua. Nws nrhiav tau cov kev muag khoom zoo txog cov txiv ntoo thiab cov zaub mov khov hauv lub khw duas las ze ntawm nws lub tsev. Nws tho cov daim coupon rau cov hauv siab qaib, cov hummus, thiab cov zaub spinach—cov zaub uas nws noj ntau. Nws kuj nrhiav tau qee cov ntawv qhia txog kev ua zaub zoo rau lub cev hauv online, suav nrog ib qho uas muaj cov taum garbanzo ci nrog qhuav txob-txwv lws qaub. Nws siv daim ntawv ua zaub mov ntawd los ua qhov zaub kib uas zoo rau lub cev rau nws niam!

Jerry Cov Pluas Mov thiab Cov Khoom Noj Txom Ncauj

Jerry npaj li ob txog peb cov kev xaiv rau pluas tshais, qee cov khoom noj txom ncauj uas muaj li 100-calorie, cov pluas su, thiab cov pluas hmo rau feem ntau hauv lub lim tiam.

	Pluas tshais	Pluas su	Cov khoom noj txom ncauj	Pluas hmo
Hnub Monday	Mov oatmeal Cov txiv hmab blueberry khov Kas fes rau mis su	Hauv siab qaib Zaub salad muaj zaub spinach thiab txiv lws suav Tshuaj yej rau txwv lws qaub	½ lub txiv apple	Tau burrito dub uas muaj txwv lws suav, mis nyuj khov cheddar uas muaj roj tsawg, thiab salsa Dej muaj cua nrog ib daim txiv kab ntxwv
Hnub Tuesday	Mis qaub tsis rau dab tsi uas tsis muaj roj ½ lub txiv apple Kas fes rau mis su	Khaub ci nqaij qaib ntxw uas muaj zaub xa lav thiab txwv lws suav Zaub qaub Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Daj liab	Cov quav txob qab zib qhwv nrog nqaij nyuj tsis muaj roj thiab mov xim av Zaub salad muaj cov zaub spinach ntsuab, txwv lws suav, thiab dib uas muaj kua ywg zaub salad Italian 2 diav noj mov Dej muaj cua nrog txiv lws qaub
Hnub Wednesday	2 lub qe do kib nrog cov zaub 2 daim khaub ci daim khaub cij muaj noob nplej Kas fes rau mis su	Zaub salad qaib Cov daim khaub ci pita Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Cov quav txob qab zib uas muaj kua mis nyuj qaub tsis muaj roj	Zaub kib uas muaj cov taum chickpeas kib quav txob-txwv lws qaub thiab cov zaub khov Dej muaj cua nrog txiv lws qaub

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

	Pluas tshais	Pluas su	Cov khoom noj txom ncauj	Pluas hmo
Hnub Thursday	Mov oatmeal Cov txiv berry sib xyaws ua kom khov Kas fes rau mis su	Zaub salad qaib nrog 2 daim khaub ci whole wheat Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Paj kws	Nqaij npuas nruab qaum ci Paj zaub broccoli khov cub Taub dag spaghetti Dej muaj cua nrog txiv lws qaub
Hnub Friday	Khaub ci whole wheat nrog laum huab xeeb rau mis npav tawm Kas fes rau mis su	Hauv siab qaib Zaub salad muaj zaub spinach thiab txiv lws suav Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Cov daim tortilla ci thiab salsa	Salad zaub hauv vaj nrog nqaij qaib Qos yaj ywm ci Txiv Hmab Txiv Nto Mis su
Hnub Saturday	Qe do kib xyaws zaub Kas fes rau mis su	Qhwv nqaij qaib ntxw nrog zaub xab lav thiab txiv lws suav Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Khoom qab zib pudding rau chocolate uas muaj roj tsawg	Burger nqaij qaib ntxw ci Qhwv mov whole wheat Xam lav Dej muaj cua nrog txiv lws qaub
Hnub Sunday	Mis qaub tsis rau dab tsi uas tsis muaj roj Txiv xab tos npaws lij Kas fes rau mis su	Lub kaus poom ntawm cov kua zaub ua daim Cov daim khaub ci pita Tshuaj yej rau txwv lws qaub	Ib teg cov noob taum sib xyaws, tsis rau ntsev	Quav txob los ntawm lub tub khov (npaj cia ua ntej lawm) nrog cov tau, pob kws, salsa, mis nyuj khov cheddar muaj roj tsawg, thiab txwv lws suav Mis su

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

Kuv Cov Pluas Mov thiab Cov Khoom Noj Txom Ncauj

Npaj koj cov kev xaiv ntawm tus kheej rau pluas tshais, cov khoom noj txom ncauj, cov pluas su, thiab cov pluas hmo. Koj tuaj yeem npaj rau ob peb hnuv, ib lub lim tiam los sis ib hlis - dab tsi los tau uas siv tau rau qhov koj yuav mus ncig khw yuav khoom tau li cas. Koj tuaj yeem siv "Jerry Cov Pluas Mov thiab Cov Khoom Noj Txom Ncauj" kom paub cov tswv yim.

	Pluas tshais	Pluas su	Cov khoom noj txom ncauj	Pluas hmo
Hnub Monday				
Hnub Tuesday				
Hnub Wednesday				
Hnub Thursday				
Hnub Friday				
Hnub Saturday				
Hnub Sunday				

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

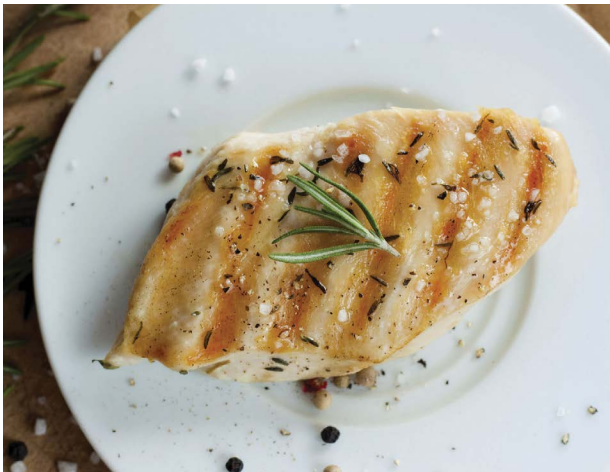
Jerry Daim Ntawv Sau Cov Khoom Yuav Mus Ncig Yuav

Daim Ntawv Sau Cov Khoom Yuav Mus Ncig Yuav



Cov Zaub Tsis Muaj Hmoov Pob Kws

- Ib hnav zaub salad ntsuab
- Cov zaub romaine hearts
- Txiv lws suav
- Cov quav txob liab tshiab
- Zaub spinach
- Paj zaub broccoli khov
- Cov quav txob qab zib loj
- Cov zaub sib xyaws khaws cia khov



Cov Zaub Mov Muaj Thaj Protein

- Cov hauv siab qaib
- Ntses
- Cov tau thiab lwm cov zaub uas yog tau
- Qe
- Hloov qe tau
- Daim nqaij qaib ntxw
- Nqaij npuas nruab qaum
- Nqaij nyuj zom tsis muaj rog



Cov Zaub Muaj Noob Nplej thiab Hmoov Pob Kws

- Mov oatmeal ntim kaus poom
- Cov taum dub hauv lub kaus poom
- Cov taum garbanzo (tau chickpeas) hauv kaus poom
- Khaub cij whole wheat 100%
- Hmov tortilla pob kws 100%

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Lwm Cov Khoom

- Salsa
- Qij
- Hummus
- Cov noob taum tsis rau ntsev sib xyaws



Mis Nyuj

- Mis nyuj khov cheddar muaj roj tsawg
- Mis su
- Mis qaub tsis muaj roj tsis rau dab tsi



Cov txiv hmab txiv ntoo

- Cov txiv qab ntxwv tshiab
- Hnab txiv apple
- Cov txiv berry sib xyaws ua kom khov
- Cov txiv hmab blueberry khov
- Cov txiv lws qaub

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Cov Khoom Haus

- ❑ Tshuaj Yej Tsis Qab Zib
- ❑ Dej muaj cua (qab txiv lws qaub thiab txiv kab ntxwv)
- ❑ Kas fes

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

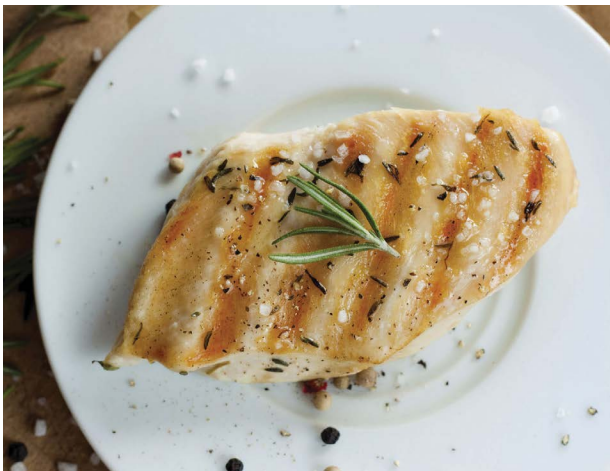
Kuv Daim Ntawv Sau Cov Khoom Yuav Mus Ncig Yuav

Tom qab koj npaj koj cov puas mov thiab cov khoom noj txom ncauj rau lub lim tiam lawm, kuaj xyuas koj lub tsev ua mov kom pom txog yam uas koj muaj. Tom qab ntawd ua ib daim ntawv teev txog cov khoom uas koj yuav tsum tau yuav. Koj tuaj yeem siv "Jerry Daim Ntawv Sau Cov Khoom Yuav Mus Ncig Yuav" kom paub txog cov tswv yim.



Cov Zaub Tsis Muaj Hmoov Pob Kws

-
-
-
-
-
-
-
-



Cov Zaub Mov Muaj Thaj Protein

-
-
-
-
-
-
-
-



Cov Zaub Muaj Noob Nplej thiab Hmoov Pob Kws

-
-
-
-
-
-
-
-

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Lwm Cov Khoom

-
-
-
-
-
-
-
-



Mis Nyuj

-
-
-
-
-
-
-
-



Txiv Hmab Txiv Ntoo

-
-
-
-
-
-
-
-

Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Cov Khoom Haus

-
-
-
-
-
-
-
-

Cov Tswv Yim Txog Kev Mus Ncig Khw Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev

Koj tuaj yeem ncig khw nrhiav yuav zaub mov zoo rau lub cev yam tsis tas siv sij hawm los sis siv nyiaj ntau li. Siv cov tswv yim no.

Ua Ntej Koj Mus Ncig Khw	Thaum Koj Mus Ncig Khw
 <p>Nrhiav kom paub txog cov kev muag luv nqi ntawm cov khw muag khoom hauv zos. Txhob hnov qab txog lub khw duas las, lub khw muag tshuaj, los sis lub khws nyob tom ces kaum. Kuaj xyuas hauv koj cov ntawv xov xwm hauv zos rau cov kev muag khoom luv nqi hauv lub khw muag zaub. Cov chaw muag txiv ntoo thiab zaub los sis cov khw ntawm cov neeg ua liaj ua teb tuaj yeem yog cov kev xaiv zoo ib yam nkaus thiab.</p>	 <p>Sib piv cov nqi ntawm cov khoom uas zoo sib xws los sis saib rau cov npe ntawm lub khw, uas feem ntau yuav muaj tus nqi tsawg dua.</p>
<p>Yog tias lub khw uas koj nyiam ho muab daim npav luv nqi, nqa ib daig. Yog tias koj tab tom siv qhov SNAP los sis WIC, nrhiav seb cov khw hauv zos los sis cov khw ntawm cov neeg ua liaj ua teb twg lees txais SNAP los sis WIC cov txiaj ntsig.</p>	 <p>Piv cov ntawv qhia npe cov zaub mov ntawm cov khoom zoo sib xws los ua cov kev xaiv uas zoo rau lub cev thaum tsis paub tseeb.</p>
 <p>Sau cov coupon rau cov khoom zoo rau lub cev uas koj nyiam los sis xav sim. Nrhiav lawv hauv online, hauv kev xav ntawv pais xab nis, thiab hauv koj cov ntawv xov xwm hauv zos.</p>	<p>Nyob twj ywm ntawm koj daim ntawv teev cov khoom. Txav kom deb ntawm cov kev taug uas muaj cov zaub mov qab zib, daw ntsev, los sis ua tiav ntau lawm. Tsom rau cov txiv ntoo, cov zaub, cov plaus tees, thiab cov zaub mov khov thiab ntim kaus poom uas koj xav tau.</p>
 <p>Nrhiav cov ntawv qhia ua zaub mov hauv online, hauv cov phau ntawv, thiab hauv cov ntawv tshaj lag luam (magazine). Sib pauv cov tswv yim nrog koj cov phooj ywg thiab tsev neeg. Yog tias koj tab tom siv SNAP los si WIC, koj tuaj yeem nrhiav tau cov ntawv qhia ua zaub mov, cov ntawv ua zaub mov, thiab cov vib dis aus los pab koj ua zaub mov zoo rau lub cev tom tsev uas siv cov zaub mov uas koj tuaj yeem yuav tau nrog koj cov txiaj ntsig.</p>	 <p>Xaiv cov qos ntug hauv paus, cov txiv apple, cov txiv tsawb, cov qos yaj ywm, cov zaub qhwv, cov taum, mov, thiab mov oats. Feem ntau cov no raug tus nqi qis dua. Nco ntsoov tias qee cov khoom uas muaj tus nqi qis zog, xws li cov taum qhuav, siv sij hawm ntev zog thaum ua noj.</p>

Cov Tswv Yim Txog Kev Mus Ncig Khw Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev



Npaj cov puas mov tseem ceeb thiab cov khoom noj txom ncauj rau lub lim tiam. Xav txog cov kev muag luv nqi, cov coupon rau cov khoom zoo rau lub cev, thiab cov

ntawv qhia ua zaub mov uas koj xav sim ua. Xav txog cov txheej xwm twg uas yuav cuam tshuam rau qhov kev siv sij hawm ntau npaum li cas uas koj yuav tsum tau ua los sis noj.



Yuav cov zaub thiab txiv ntoo uas muaj raws caij nyooq los sis muab ua kom khov cia. Feem ntau cov no raug tus nqi qis dua thiab qab dua. Yog tias koj xaiv cov zaub thiab txiv ntoo ntim kaus

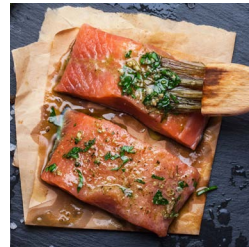
poom, zam cov uas lawv rau ntsev los sis piam thaj, los sis yaug kom zoo tso.



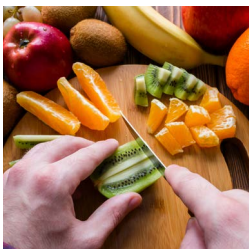
Kuaj xyuas koj lub tub txias, lub tub khov, thiab cov thawv ntim khoom los sis lub tub rau khoom noj kom pom seb koj muaj dab tsi lawm.

Xaiv cov pob khoom rau tsev neeg, cov npe lag luam hauv lub khw, thiab cov khoom muag luv nqi. Feem ntau cov no raug tus nqi qis dua.

Ua ib daim ntawv teev txog cov khoom uas koj xav tau rau cov puas mov thiab cov khoom noj txom ncauj uas koj tau npaj tseg.



Cov zaub mov uas koj ua los ntawm koj tus kheej feem ntau muaj tus nqi tsawg dua thiab zoo rau lub cev dua. Yog tias koj tab tom siv qhov puas mov npaj tiav lawm, noj ib qhov me-me thiab ntxiv lwm yam zoo rau lub cev, xws li zaub tshiab.



Noj cov khoom noj txom ncauj zoo rau lub cev koj thiaj li tsis tshaib plab heev dhau. Qhov no yuav pab koj ua tau cov kev xaiv uas zoo rau lub cev.

Hais txog cov khoom uas koj noj tas mus li, yuav ib teg ntau-ntau tuaj yeem muaj tus nqi uas qis dua.

Cov chaw muaj kev pab:

- Cov Ntawv Qhia Ua Zaub Mov, Cov Phau Ntawv Qhia Ua Noj thiab Cov Vib Dis Aus Qhia Ua Zaub Mov, WIC Lub Lab Npauv Peev Txheej Txog Kev Ua Hauj Lwm (usda.gov) (wicworks.fns.usda.gov/resources/recipes-cookbooks-and-recipe-videos)
- SNAP-Ed Cov Ntawv Qhia Ua Zaub Mov, SNAP-Ed (usda.gov) (snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes)

Cov Tswv Yim Txog Kev Mus Ncig Khw Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev

Lwm Cov Tswv Yim Txog Kev Ncig Khw Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev



Cov Tswv Yim Txog Kev Ua Noj Zoo Rau Lub Cev

Koj tuaj yeem ua zaub mov zoo rau lub cev yam tsis tas siv sij hawm ntev li. Siv cov tswv yim no.

- Ua ib teg kom ntau-ntau uas tuaj yeem muab ntim ua kom khov tau zoo, xws li cov kua quav txob, thiab cov ncu. Muab lawv khaws cia rau hauv lub tub khov.
- Muab cov zaub los sis txiv ntoo txiav ua ntej. Muab lawv khaws cia rau hauv koj lub tub txias los sis lub tub khov.
- Ua cov puas mov thiab cov khoom noj txom ncauj uas koj tau npaj tseg rau lub lim tiam (saib hauv "Cov Tswv Yim Txog Kev Mus Ncig Khw Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev").
- Yog tias koj tab tom pib nrog puas mov uas tau npaj cia, ntxiv cov khoom noj ntawm ib sab uas zoo rau lub cev. Piv txwv li, yog tias koj ua ncuav pizza rau koj tsev neeg, kom muaj ib tag zaub salad loj ntawm ib sab uas muaj cov dib, cov txiv lws suav, thiab lwm hom zaub.
- Ntsuas kom paub txog cov kev muab cov khoom noj txom ncauj rau ib leeg noj, xws li paj kaws kaw cua. Muab lawv tso rau hauv cov hnab ntim los sis cov thawv ntim.
- Siv lub luaj kaub kom siav qeeb los sis lub luaj kaub siav kiag tam siv.
- Siv cov zaub thiab cov nqaij seem rau hauv cov qe nthee, hauv mij pasta los sis hauv tais zaub muaj mov, cov zaub ncu, kua zaub, zaub salad, los sis burrito. Qhov no txuag tau nyiaj thiab sij hawm.

Koj tuaj yeem ua tau cov zaub mov zoo rau lub cev uas koj nyiam noj. Siv cov tswv yim no.

- Hloov pauv koj cov tais zaub uas koj nyiam los ua kom lawv zoo rau lub cev dua qub. Los sis noj ib feem me zog ntawm daim ntawv qhia ua zaub mov xub thawj ntawd.
- Xaiv cov khoom uas muaj ntau tsos qab, ntau cov zaub sib xyaws, tus ntxiab, thiab cov xim.
- Ua cov zaub xws li cov taum ntsuab thiab cov paj zaub broccoli kom txhob siav heev, yog li ntawd lawv thiaj li tseem cua thiab muaj xim zoo nkauj.
- Ua kom cov zaub mov zoo nkauj tuaj nrog kev siv cov tshuaj ntsuab, cov txuj lom, kua txiv lws qaub, kua qaub, cov roj zoo rau lub cev, kua quav txob kub, mis nyuj qaub uas tsis muaj roj tsis rau dab tsi, thiab salsa.
- Yog tias koj tus kws pab muab kev kho mob hais kom txwv koj cov ntsev, nrhiav cov khoom ntim kaus poom thiab ntim ua pob uas muaj ntsev sodium tsawg. Xaiv cov kua quav txob uas muaj ntsev sodium tsawg los sis cov kua quav txob uas muab tov dua tau, xws li naj pas (fish sauce) los sis kua taum (soy sauce), hauv koj lub tsev ua mov.
- Cov zaub thiab nqaij ci los sis ncu kom nws muaj tso qab tuaj.
- Kawm paub txog cov hauv kev ua noj ua haus kom zoo rau lub cev hauv online, hauv cov phau ntawv, hauv cov ntawv tshaj xov xwm (magazine), thiab ntawm cov kev ua yeeb yam hauv TV. Kawm paub los ntawm cov phooj ywg thiab tsev neeg. Los sis mus kawm hauv chav kawm ua zaub ua mov zoo rau lub cev.
- Sim cov qauv kev ua noj ua haus thiab cov khoom sib xyaws hauv zaub mov yam tshiab.

Ua Noj Ua Haus Siv Roj Kom Tsawg

- Ncu, ci, txhiab, los sis kib uas siv cov roj zoo rau lub cev kom tsawg.
- Pleev roj rau lub yias nrog lub tsuag roj ua noj zoo rau lub cev.
- Nyoj zaub mov hauv dej los sis kua zaub.
- Cub cov zaub thiab ntsis los sis muab lawv tso rau hauv lub qhov cub microwave.
- Muab nqaij qaib laws daim tawv tawm ua ntej koj coj nws mus ua noj.
- Suam cov roj tawm ntawm cov nqaij ua ntej koj coj nws mus ua noj.

Cov Tswv Yim Txog Kev Ua Noj Zoo Rau Lub Cev

Lwm Cov Tswv Yim Txog Kev Ua Noj Ua Haus Zoo Rau Lub Cev

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------





Tus Qauv 21: Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 21: Find Time for Physical Activity Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev tawm dag zog yam tsawg kawg li 150 feeb hauv txhua lub lim tiam tuaj yeem yog ib qhov nyuaj.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias
- Cov kev nyuaj ntawm kev ua kom muaj zog hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev
- Txoj hauv kev yuav nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Hloov koj li kev teem sij hawm. Piv txwv li, sawv kom ntxov dua qub li 30 feeb yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem mus taug kev tau thaum sawv ntxov los sis noj hmo kom ntxov dua qub li 30 feeb yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem mus taug kev tau tom qab koj noj mov tag.
- ✓ Thov kom tsev neeg thiab cov phooj ywg los pab ua hauj lwm hauv vaj tsev yog li ntawd koj thiaj li muaj lub sij hawm ntau ntxiv los mus tawm dag zog.
- ✓ Yog tias koj muaj kev xiam oob qhab, coj ib tug phooj ywg kom tuaj tawm dag zog nrog koj tus uas tuaj yeem pab tau yog tias tsim nyog.
- ✓ Mus taug kev ua si thaum koj so noj su tom chaw hauj lwm.
- ✓ Ua kom kev tawm dag zog yog ib qhov txheej xwm rau tsev neeg thiab suav nrog cov me nyuam hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev.



Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev



Mark Zaj Dab Neeg—Feem 1

Mark muaj kev pheej hmoo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws tus kws kho mob thov kom nws ua kom tau kev tawm dag zog yam tsawg kawg li ntawm 150 feeb hauv txhua lub lim tiam ntawm qhov kauj ruam pes nrab los sis nrawm dua ntawd. Tab sis Mark yog ib tug txiv neej uas tsis khoom kiag li.

Hauv cov hnuv ua hauj lwm, Mark saib xyuas nws cov xeeb ntxwv thaum lawv cov niam thiab txiv mus hauj lwm lawm. Nyob rau tom hnuv kawg ntawm lub lim tiam, nws ua hauj lwm nyob tom lub chaw qiv ntawv. Thaum yav tsaus ntuj, nws nyiam so es saib TV.

Mark tab tom muaj teeb meem nrhiav kom tau ib lub lij hawm mus ua kom tau raws li nws lub hom phiaj kev tawm dag zog.

Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Sib sau tswv yim nrog koj pab pawg. Muaj qee cov hauv kev twg uas Mark tuaj yeem ua kom qhov kev tawm dag zog ntawm lub cev haum rau nws li sij hawm hauv txhua hnuv?

Mark Zaj Dab Neeg—Feem 2

Mark txiav txim siab los ua qee cov kev hloov pauv. Cov hnuv no, nws sawv ntxov ua ntej li 30 feeb yog li ntawd nws thiaj tuaj yeem mus taug kev thaum sawv ntxov tau. Nws nqa cov khoom nyhav los sis rhais ruam ntawm chaw thaum nws saib TV. Nws kuj tseem ua si ncaws pob soccer nrog nws cov xeeb ntxwv. Nws yog kev tawm dag zog zoo rau lawv txhua leej. Tsis tas li ntawd, nws kuj lom zem thiab.

Thaum kawg lawm Mark kuj ua tau raws li nws lub hom phiaj kev tawm dag zog lawm.

Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Lub Sij Hawm Tseem Ceeb

Muaj dab tsi ua rau muaj qhov nyuaj los ua kom tau koj qhov kev tawm dag zog ntawm lub cev li 150 feeb kom haum rau hauv ib lub lim tiam?

Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev



Cov Tswv Yim rau Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Nws tuaj yeem nyuaj los mus nrhiav lub sij hawm hauv koj lub neeh hauv txhua hnuv kom ua tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev. Xav txog cov sij hawm tshwj xeeb hauv koj ib hnuv thaum koj tuaj yeem ntxiv kev tawm dag zog ntawm lub cev mus rau koj li kev ua hauj lwm hauv niaj hnuv. Pib nrog cov tswv yim nram qab no thiab kos tawm txhua qhov lus qhia uas koj sim. Sau cim tseg tias cov twg uas siv tau zoo rau koj, cov twg sis tsis tau, thiab yog vim li cas. Koj tuaj yeem ntxiv koj cov tswv yim ntawm koj tus kheej tau ib yam thiab.

Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev Tau Txhua Sij Hawm

- Faib koj qhov sij hawm 150 feeb tawm ua ncuu sij hawm li 10-feeb.
- Teem lub sij hawm rau nws. Muab nws tso rau hauv koj daim ntawv qhia hnuv hli thiab ua kom nws yog qhov tseem ceeb yuav tau ua-ua ntej.
- Hloov koj li kev teem sij hawm. Piv txwv li, sawv kom ntxov li 30 feeb ua ntej yog li ntawd koj thiaj li tuaj yeem mus taug kev ua ntej mus hauj lwm. Los sis, noj hmo kom ntxov dua li 30 feeb kom koj thiaj li tuaj yeem mus taug kev tom qab koj noj mov tag.
- Siv lub app rau kev tawm dag zog los sis lub cuab yeej soj qab xyuas. Cov no pav koj kom tau txiaj ntsig zoo tshaj plaws los ntawm koj lub sij hawm.
-
-

Thaum Mus Ncig Khw Yuav Khoom

- Nres koj lub tsheb nyob kom deb.
- Nqa lub tawb uas tsis yog thawb lub laub.
-
-

Thaum Mus Ncig Ib Ncig Hauv Lub Nroog

- Tawm ntawm lub tsheb npav los sis lub tsheb ciav hlau ntawm ib qhov chaw nres tsheb ua ntej qhov chaw yuav tawm.
- Mus kev kom nrawm.
- Tuam koj lub tsheb kauj vab.
- Siv cov theem ntaiv uas tsis yog lub tshuab nqa.
-
-

Thaum Uas Koj Saib TV

- Seev cev.
- Nqa cov khoom hnyav.
- Rhais kauj ruam ntawm chaw.
- Tuam lub tsheb kauj vab ntawm chaw los sis taug kev saum lub tshuab taug kev (treadmill).
-
-

Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Thaum Ua Hauj Lwm los sis Hauj Lwm Hauv Tsev

- Tso qee cov nkauj thiab seev cev.
- Coj tus dev mus taug kev kom ntev dua qub los sis nrawm dua qub.
- Txiaiv koj cov tiaj nyom nrog lub cuab yeej thawb txiaiv nyom xwb.
-
-

Thaum Koj Mus Tsham Zej Zog

- Koom nrog pab pawg taug kev tawm dag zog.
- Mus kawm hauv chav kawm tawm dag zog.
- Tham xov tooj nrog ib tug phooj ywg thaum koj rhais kauj ruam ntawm chaw, taug kev, los sis nce cov theem ntaiv.
- Taug kev nrog tsev neeg los sis phooj ywg.
- Tawm mus seev cev nrog koj tus phooj ywg los sis tus khub.
- Ua si ncaws pob soccer, tag, los sis ncaws pob tawb nrog koj cov me nyuam los sis cov xeeb ntxwv.
- Muab koj tus me nyuam los sis xeeb ntxwv tso rau hauv lub laub thawj khoom hauv khw.
- Yog tias koj muaj kev xiam oob qhab, koom nrog kev nrhiav cov txheej txhee pab cuam ua pab pawg uas suav muaj cov neeg uas muaj cov kev xiam oob qhab.
-
-

Tom Chaw Hauj Lwm

- Koom rau hauv ib lub chaw qoj ib ce nyob ze.
- Taug kev kom nrawm thaum koj so noj su.
- Mus koom nrog hauv qhov txheej txheem pab cuam kev qoj ib ce to chaw hauj lwm.
- Taug kev ib ncig los sis rhais ruam ntawm chaw thaum koj tham xov tooj.
- Thov kom koj cov neeg ua hauj lwm ua ke ua lub rooj sib tham sawv ntsug.
- Zaum rau ntawm lub pob siv tawm dag zog uas tsis yog lub tog.
- Mus nrog tus neeg ua hauj lwm ua ke sib tham tim ntsej tim muag uas tsis yog xa email mus rau lawv.
- Siv lub tshuab theej ntawv nyob rau lwm sab ntawm lub tsev.
-
-

Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Hauv Cov Chaw Ib Puag Ncig Uas Tsis Muaj Kev Nyab Xeeb

- Ua kom cov kev tawm dag zog yooj-yooj yim thiab siv cov khoom nyob ib puag ncig ntawm koj lub tsev los mus tawm dag zog.
- Kuaj xyuas nrog cov chaw muab kev pab cuam hauv zej zog rau cov kev pab txog kev tawm dag zog rau lub cev.
- Nrhiav cov chaw kawm txog kev tawm dag zog pab dawb hauv cov chaw tawm dag zog, cov vaj ncig ua si, thiab lwm cov chaw hauv zej zog.
- Nrhiav hauv online rau cov vib dis aus kev tawm dag zog rau cov neeg pib kawm.
-
-

Ua Kom Tau Raws Li Koj Lub Hom Phiaj Kev Tawm Dag Zog

Koj lub hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev yog ua kom tau kev tawm dag zog li yam tsawg kawg 150 feeb hauv txhua lub lim tiam ntawm qhov kauj ruam pes nrab los sis nrawm dua ntawd. Koj yuav nrhiav kom tau lub sij hawm los ua kom tau raws li koj lub hom phiaj ntawd tau li cas? Teev cia qee cov kev tawm dag zog uas koj nyiam los ntawm zaj kawm hauv hnuv no uas tsis muaj nyob rau hauv daim ntawv teev npe saum toj no.



Tus Qauv 22: Pw Tsaug Zog Kom Txaus

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog

(Module 22: Get Enough Sleep Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev pw tsaug zog txaus tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncua tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus.

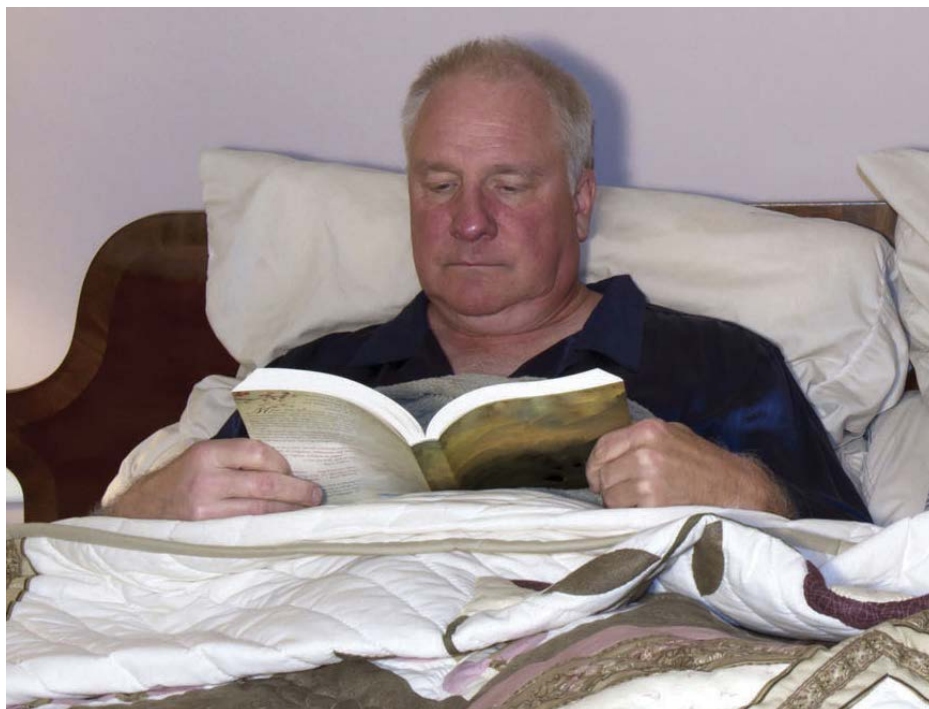
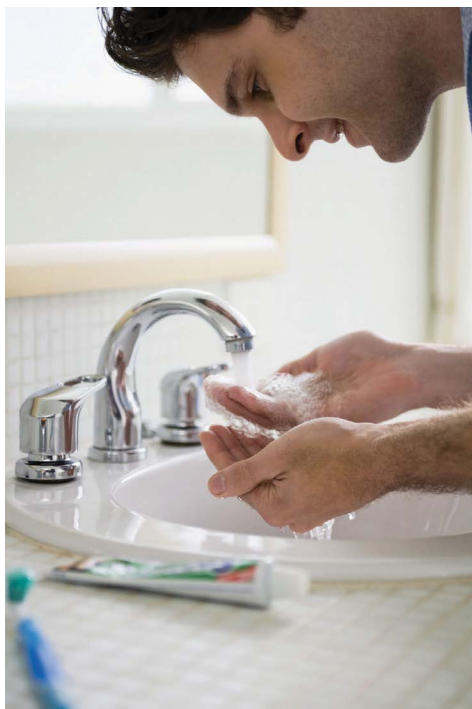
Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb
- Qee cov tswv yim rau kev ua kom tau txais kev so uas koj xav tau

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau txoj phiaj xwm kev nqis tes ua qhov tshiab no!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Ua raws li qhov hauj lwm li niaj hnuv ua rau lub sij hawm mus pw uas pab koj kom xis nyob.



Vim Li Cas Kev Pw Tsaug Zog Thiaj Li Yog Qhov Tseem Ceeb

Cov kev kawm tshawb fawb qhia tias yog tias koj tsis tau pw tsaug zog txaus, insuline ua hauj lwm tsis tau zoo. Koj lub cev tsis siv cov roj tsis tau zoo. Thiab koj lub hlwb muaj teeb meem yuav paub txog tias thaum twg koj tau noj txaus lawm.

American Academy of Sleep Medicine (Asmeskas Kev Kawm txog Tshuaj Pw Tsaug Zog) thiab Sleep Research Society (Koom Haum Kev Tshawb Fawb Txog Kev Pw Tsaug Zog) pom zoo tias cov neeg laus pw kom tau yam tsawg kawg li 7 teev toj ib hmos.

Cov Kev Nyuaj Los Ntawm Kev Pw Tsaug Zog Tsis Txaus

Yog tias koj tau pw tsaug zog tsawg dua li 7 teev toj ib hmos tas li, nws tuaj yeem:

- Ntxiv kev tawm tsam rau qhov tshuaj insulin tau.
- Ua rau koj yim huab tshaib plab rau hnuv tom ntej thiab txo qhov koj yuav hnov tias tsau plab tom qab noj mov tag.
- Muaj ntsis ua rau koj yuav mus nrhiav rau cov zaub mov uas tsis zoo—cov uas muaj cov thaj carbs thiab piam thaj siab.
- Ua rau txo tau qhov hnyav nyuaj dua qub.
- Txhawb kom muaj mob ntshav siab thiab ntxiv qhov kev pheej hmoo txog tus mob plawv nres loj heev.
- Ua rau koj lub lab npauv keeb tiv thaiv kab mob hauv lub cev muaj peev xwm tsawg dua qub los tiv thaiv tau cov kev kis tau kab mob.
- Ntxiv koj li kev pheej hmoo ntawm kev ntxov siab thiab kev npau taws.

Koj tuaj yeem kawm paub ntau ntxiv los ntawm kev tshab xyuas qhov Kev Pw Tsaug Zog rau Qhvo Laj Thawj Zoo hauv CDC lub vev xaib.

[\[www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html\]](http://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html)

Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo

Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 1

Jenny muaj kev pheet hmo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Tom qab nws li kev kuaj mob zaum tag los, nws tus kws kho mob tau nug nws tias seb nws puas tau pw yam tsawg kawg li 7 teev hauv txhua hmo.

Jenny tau luag. "Koj hais tiag lod?" nws tau nug. "Kuv hmoov zoo dhau lawm yog tias kuv tau pw li 5 teev."

Feem ntau Jenny tsis tshua muaj teeb meem yuav ncaws dab ntub. Tab sis feem ntau nws yuav tsum siv chav dej hauv txhua tag kig sawv ntxov thaum ntxov. Qhov no ua rau nws xav txog txhua yam uas nws yuav tsum tau ua rau hnuv ntawd. Tsis tas li ntawd xwb, nws tus txiv qhov kev ua pa nrhov heev. Tag nrho ob yam ntawd ua rau nws nyuaj rau Jenny yuav pw tau tsaug zog. Feem ntau nws pheet tsim tsis taug zog mus lawm ntau teev.



Koj hnov zoo li cas thaum koj pw tsis txaus?

Cov lus qhia twg uas koj xav tias Jenny tus kws kho mob yuav muab rau nws?

Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 2

Jenny tus kws kho mob tau muab ntau cov lus qhia txog cov yam uas nws tuaj yeem ua tau los pab nws kom pw tsaug zog tau zoo dua qub. Nws tau piav qhia tias kev pw tsaug zog txaus tuaj yeem pab kom nws tswj tau nws qhov hnyav.

Cov hnuv no, Jenny haus dej tsawg dua qub thaum ze rau lub sij hawm mus pw ntawd thiab zaj tsis haus cafe nyob rau thaum tsaus ntuj. Nws ua ib daim ntawv teev txog cov yam yuav ua rau hnuv tom ntej. Tom qab ntawd ces nws muab tso rau ntawm ib sab. Nws tsis tshua yuav tsum sawv los siv chav dej rau thaum hmo ntuj ntxiv lawm. Yog tias nws sawv los, nws ua pa kom tob-tob los pab nws kom rov qab tsaug zog uas tsis yog xav txog nws daim ntawv teev txog yam yuav ua. Nws kuj tseem tso lub kiv cua kom npog tau lub suab ntawm nws tus txiv qhov kev ua pa.

Jenny ua tau mus ze zog rau qhov yuav pw tau li ntawm 7 teev hauv ib hmos lawm.

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj

Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj kom pw tsaug zog tau txaus. Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov lus qhia rau kev ua kom tau txais kev pw tsaug zog zoo hauv hmo ntawd. Sau koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv kem ntawv txog qhov "Lwm Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo	Lwm Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo
Muaj suab nrov ntau dhau.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siv cov ntsaws pob ntseg. <input type="checkbox"/> Tso lub kiv cua, lub tshuab txiav suab nrov, los sis lub xov tooj cua uas tso kom nrov ib txwm kom npog tau lub suab nrov. Los sis siv lub app hauv xov tooj smartphone uas tso tau lub tshuab txiav suab nrov los sis cov suab sab nraud. <input type="checkbox"/> Kaw cov qhov rooj thiab cov qhov rais. <input type="checkbox"/> Thov kom cov neeg ua twj ywm. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Muaj teeb ci ntau dhau.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nrhiav cov ntaub thaiv qhov rais hauv chav kom tsaus los sis cov ntaub thaiv. <input type="checkbox"/> Looj daim ntaub npog qhov muag kom tsaug zog. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Kuv tsis tuaj yeem xis nyob.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ncab ib ce. <input type="checkbox"/> Yog tias ua tau, nrhiav lub txaj, cov ntaub pua chaw, thiab lub tog rau ncoo uas koj nyiam. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo	Lwm Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo
Kuv nqhis dej.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haus dej kom ua ntej lub sij hawm mus pw li ntawm 2 teev los sis ntev ua ntawd. <input type="checkbox"/> Yog tias koj yuav tsum haus dej rau lub sij hawm mus pw, tsuas ntxais me-me xwb. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Kuv pheej sawv los mus tom chav dej tas li.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zam tsis txhob haus kas fes thiab dej cawv. <input type="checkbox"/> Tsum tsis haus dej ua ntej lub sij hawm mus pw yam tsawg li ntawm 2 teev. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Kuv hnov npau taws los sis ceeb.	<p>Thaum lub sij hawm nruab hnuab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sawv rau ntawm tib lub sij hawm txhua hnuab. Qhov no pab koj lub cev swm rau lub sij hawm teem tseg thiab ncaws dab ntub tau yooj yim dua qub thaum hmo ntuj. <input type="checkbox"/> Zam tsis haus kas fes. <input type="checkbox"/> Yog tias koj haus luam yeeb, txiav luam yeeb. <input type="checkbox"/> Zam kev mus pw nruab hnuab yav lig thaum nruab hnuab. <input type="checkbox"/> Tawm dag zog me ntsis. <input type="checkbox"/> Tswj kev nyuaj siab. <input type="checkbox"/> Nug koj tus kws pab kho mob yog tias koj cov tshuaj noj ua rau koj sawv tas li thiab seb puas muaj lwm cov tshuaj uas koj tuaj yeem noj tau los hloov. <input type="checkbox"/> Nug koj tus kws pab kho mob txog cov hauv kev los tswj kev npau taws. 	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo	Lwm Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo
<p>Kuv hnov npau taws los sis ceeb.</p>	<p><input type="checkbox"/> Xav txog kev looj cov tсом iav uas lim cov teeb xim xiav thaum ua hauj lwm nrog lub khoos phias tawm los sis siv koj lub smartphone rau ncuа sij hawm ntev.</p> <p>Ob peb teev ua ntej txog sij hawm mus pw:</p> <p><input type="checkbox"/> Zam kev siv lub khoos phis tawm, xov tooj ntawm tes, los sis TV. Lub teeb tuaj yeem ua rau kom lub hlwb xav tias nws txog sij hawm sawv lawm.</p> <p><input type="checkbox"/> Zam kev ua hauj lwm los sis tawm dag zoo heev-heev cuag li.</p> <p><input type="checkbox"/> Ua raws li qhov hauj lwm li niaj hnuв ua rau lub sij hawm mus pw uas pab koj kom xis nyob.</p> <p>Thaum txog sij hawm mus pw:</p> <p><input type="checkbox"/> Mus pw rau ntawm tib lub sij hawm hauv txhua hnuв. Qhov no yuav pab koj lub cev nco tau lub sij hawm teem tseg.</p> <p><input type="checkbox"/> Tsis txhob yuam koj tus kheej kom tsaug zog. Muab cov moos dai tim phab ntsa thiab cov moos ntawm tes tshem kom deb ntawm qhov muag li ntawd koj thiaj li tsis xav txog lub sij hawm uas dhau mus zuj zus.</p> <p><input type="checkbox"/> Yog tias koj tsis xav tias koj yuav tsaug zog sai-sai no, tawm ntawm lub txaj mus. Koj qee yam dab tsi tsis sab heev ib me ntsis kom txog thaum koj hmov ncaws dab ntub.</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/> <p><input type="checkbox"/></p> <hr/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj

Cov kev nyuaj	Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo	Lwm Cov Hauv Kev Yuav Pw Tsaug Zog Zoo
Ntxiv Koj Tus Kheej Li	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Ntxiv Koj Tus Kheej Li	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
Ntxiv Koj Tus Kheej Li	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

Cov Hauv Kev Ua Kom Xis Nyob



Nws yog ib lub tswv yim zoo los ua raws txoj hauj lwm niaj hnuv ua thaum yuav mus pw uas pab koj kom xis nyob. Sim pib li ob peb teev ua ntej txog sij hawm mus pw tab sis siv sij hawm so li ntawm 5 txog 10 feeb ua ntej mus pw tuaj yeem pab tau. Ntawm no yog qee cov hauv kev ua kom xis nyob.

- Ua pa kom tob-tob li 5 feeb.
- Muab cov teeb tig kom tsaus zog nyob ntawm ncuu sij hawm tshwj xeeb twg hauv txhua hmo.
- Hauv tshuaj yej tshuaj ntsuab los sis mis sov so tam li yog ib feem ntawm koj tej kev ua hauj lwm hauv niaj hnuv hauv lub sij hawm yuav mus pw.
- Zam kom tau kev saib rau ntawm cov nab cos (tv, khoos phis tawm, cov xov tooj smart phone).
- Mloog cov nkaus uas ua kom lub siab txias.
- Ua ib daim ntawv teev txog cov yam yuav ua rau hnuv tom ntej.
- Nyeem phau ntawv ua kom so taus.
- Zauv nraum zoov.
- Maj mam ncab me-me.
- Da dej los sis yaug ib ce nrog cov dej sov so.
- Sau ntawv cim cia hauv phau ntawv.

Dab tsi pab ua kom koj xis nyob rau tom kawg ntawm ib hnuv?



Tus Qauv Kawm 23: Nyob Kom Muaj Qhov Tawm Dag Zog Thaum Mus Deb Ntawm Tsev Lawm

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 23: Stay Active Away From Home Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm no tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis txo qeeb tus mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom ntawm kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau ib txoj phiaj xwm kev nqis ua tshiab thiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Yog tias koj yog tus neeg caij tsheb, tsa ob txhais ceg kom siab los sis ncab nqaj thaum koj caij tsheb.
- ✓ Ua kom muaj qhov tawm dag zog rau yam uas tsis tas yuav siv cuab yeej (taug kev, ntaug taw mus los qhov qub, seev cev, nthawv qav rau tim sab phab ntsa, nce ntaiv, los sis siv lub app tawm dag zog).
- ✓ Ntsia tej roj roob hauv pes thaum koj muaj kev tawm dag zog (taug kev, caij tsheb kauj vab, nce roob, caij ntoo saum daus, ua luam dej, los sis nquam nkoj).

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 1

Sherry muaj kev pheej hmoo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Txhawm rau nyob kom muaj qhov tawm dag zog, nws taug kev nrog nws cov neeg nyob ib zog li 30 feeb txhua hnuv. Nws kuj tseem caij lub tsheb kauj vab teeb tom tsev tom qab noj hmo ib hmos tauj ib lub lim tiam ntev li 45 feeb. Nws ua tau raws li nws lub hom phiaj ntawm kev tawm dag zog nyob rau qib nrab yam tsawg li ntawm 150 feeb toj ib lub lim tiam.

Sherry thiab nws tus txiv nkawv tab tom npaj mus saib qee cov phooj ywg ntev li ob peb hnuv. Nws yog ib qho chaw yuav tau tsav tsheb ntev li 6 teev, txhais tau tias yog ib qho kev zaum ntev kawg. Nws kuj txhais tau tias Sherry yuav tsis muaj peev xwm taug kev nrog nws cov neeg koom zos los sis caij nws lub tsheb kauj vab teeb tom tsev lawm. Nws tau txhawj xeeb tias tsam nws ua tsis tau raws li nws lub hom phiaj kev tawm dag zog rau lub lim tiam ntawd.

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Yam twg ua kev cov nyom rau koj nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum koj nyob nrug deb ntawm tsev lawm?

Koj ua tau kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum nyob nrug deb ntawm tsev lawm yam tiav hlo tau li cas?

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 2

Sherry nrhiav tau txoj hauv kev los ua txhawm rau nyob kom muaj qhov tawm dag zog ncuu sij hawm tsav tsheb. Nws thiab nws tus txiv npaj nkawv kev mus ncig kom lawv tuaj yeem so li 10 mus txog 15 feeb los tawm dag zog txhua ob peb teev. Lawv tawm hauv tsheb los, ncab ib ce, thiab taug kev mus los txhua zaus nkawv nces tsheb so. Sherry nyiam ej kab nthawv-av (push-up) thiab ntsaus ceg (lunges) ncuu sij hawm nres tsheb so. Nkawv kuj sib hloov pauv tsav tsheb, es nkawv txhua tus tthiaj uaj yeem ua qee yam kev tawm dag zog thaum tsis tshav tsheb.

Tom qab nkawv tuaj txog, Sherry qhia nws cov phooj ywg tias nws tab tom ua kev tawm dag zog los tiv thaiv kab mob ntshav qab zib hom 2 thiab caw lawv tuaj koom nrog nws. Sherry thiab nws tus phooj ywg Ann taug kev txhua hnuv. Nws yog ib txoj hauv kev zoo los tshawb txog feem ntawd.

Ann hais kom tawm mus caij nkoj nquam. Sherry tsis tau caij nkoj nquam dua ib zaug kiag li, tab sis nws tuaj yeem sim ib zaug. Thaum kawg nws kuj nyiaj heev!

Sherry tsis muaj teeb meem ua kom tau raws li nws lub hom phiaj kev tawm dag zog rau lub lim tiam ntawd. Nws muaj kev zoo siab los paub tau tias nws tuaj yeem nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm.

Cov Kev Cov Nyom Ib Txwm Muaj

Nws tuaj yeem yog ib qho cov nyom los nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm. Ntawm no yog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev kov kom yeej lawv. Sau cia koj cov tswv yim ntawm tus kheej rau hauv kab ntawv "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Kev nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
Kuv nquag saib tej roj roob hauv pes kawg li.	<input type="checkbox"/> Ntsia tej roj roob hauv pes thaum koj muaj kev tawm dag zog (taug kev, caij tsheb kauj vab, nce roob, caij ntoo saum daus, ua luam dej, los sis nquam nkoj).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
<p>Kuv tab tom mus saib cov phooj ywg los sis tsev neeg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Qhia rau lawv tias koj tab tom ua tawm dag zog los tiv thaiv kab mob ntshav qab zib hom 2. <input type="checkbox"/> Nrhiav cov kev tawm dag zog uas lawv tuaj yeem ua nrog koj. Caw lawv los koom nrog koj. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Kuv yuav tau taug kev ntev loo, uas txhais tau hais tias zaum ntau heev.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Yog tias koj yog tus neeg caij tsheb, tsa ob txhais ceg kom siab qes ncuu sij hawm koj caij tsheb. <input type="checkbox"/> Caij tsheb ciav hlau. Koj tuaj yeem taug kev ncig me ntsis. <input type="checkbox"/> Yog tias koj tsav tsheb mus ncig, teem sij hawm so rau kev tawm dag zog li 10 - 15 feeb txhua 2 teev. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Kuv tsis paub kuv txoj kev ncig mus los.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siv kev taug kev ncig mus los kom ua lub cib fim rau yus paub txog thaj chaw ntawd. <input type="checkbox"/> Yuav ib daim duab qhia kev tshiab tshawb ncig mus los. <input type="checkbox"/> Hnug cov neeg ib txwm nyob hauv saib yuav taug kev ncig mus los qhov twg rau qhov twg. <input type="checkbox"/> Tshawb nrhiav cov ntawv qhia kev thiab txoj kev taug mus los hauv koj lub koos pij tawm. <input type="checkbox"/> Nruab lub app qhia kev rau hauv koj lub xov tooj. <input type="checkbox"/> Taug kev mus los hauv lub khw muag khoom. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

Kev nyuaj	Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej	Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej
<p>Kuv tsis tuaj yeem siv kuv lub chaw tawm dag zog tau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tshawb nrhiav saib puas muaj tej lub chaw tawm dag zog nyob ze uas koj tuaj yeem siv tau. <input type="checkbox"/> So rau cov tsev so uas muaj chaw tawm dag zog los pas ua luam dej. <input type="checkbox"/> Siv txoj hlua yas ywj nrog koj. <input type="checkbox"/> Xauj ib lub tsheb kauj vab. <input type="checkbox"/> Ua kom muaj qhov tawm dag zog rau yam uas tsis tas yuav siv cuab yeej (taug kev, ntaug taw mus los qhov qub, seev cev, nthawv qav rau tim sab phab ntsa, nce ntaiv, los sis siv lub app tawm dag zog). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Kuv tsis muaj phooj ywg nrog kuv tawm dag zog ua ke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Thov qee tus kom koom kev tawm dag zog nrog koj. <input type="checkbox"/> Yus tawm dag zog yus tus kheej. <input type="checkbox"/> Koom nrog pab pawg tawm dag zog hauv online. <input type="checkbox"/> Tiv tauj rau koj cov phooj ywg uas nyiam tawm dag zog kom tau txais kev txhawb nqa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Cov Kev Cov Nyom Ib Ntawm Tus Kheej</p>	<p>Cov Hauv Kev Los Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom Ib Ntawm Tus Kheej</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	



Tus Qauv 24: Paub Ntau Ntxiv Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 24: More About Type 2 Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Koj tau siv zog ua hauj lwm hnyav los tiv thaiv los sis txo qeeb tus mob ntshav qab zib hom 2 los ntawm kev ua kom poob ceeb thawj thiab muaj kev tawm dag zog.

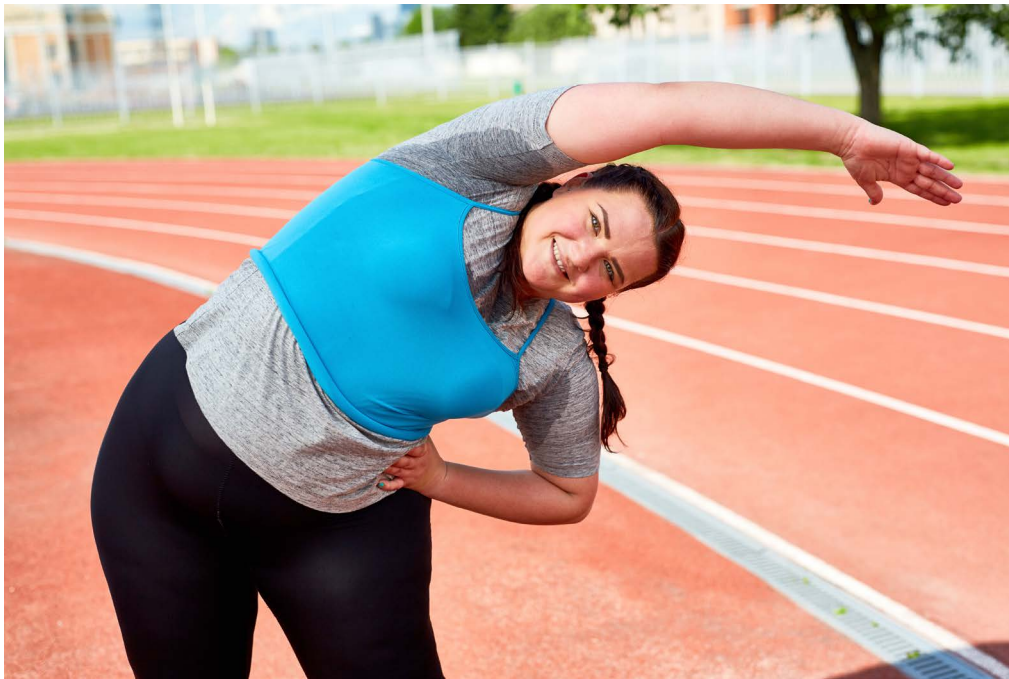
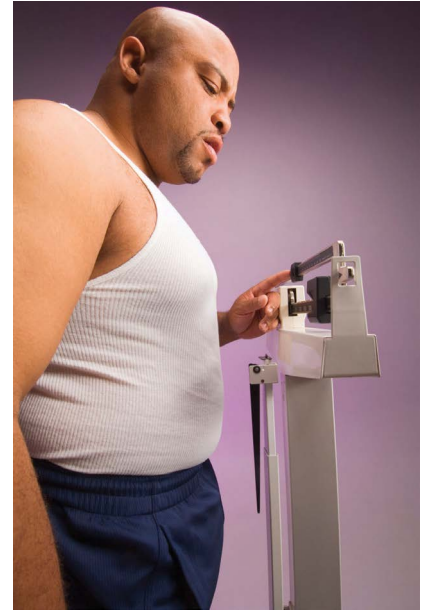
Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug kuaj ntsuas li cas
- Tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug tswj hwm li cas

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau ib txoj phiaj xwm kev nqis ua tshiab thiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Tau xyuas koj kev noj haus thiab kev tawm dag zog los pab tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2.
- ✓ Mus ntsib koj tus kws kho mob tsis yam tu ncua kom kuaj ntshav qab zib.

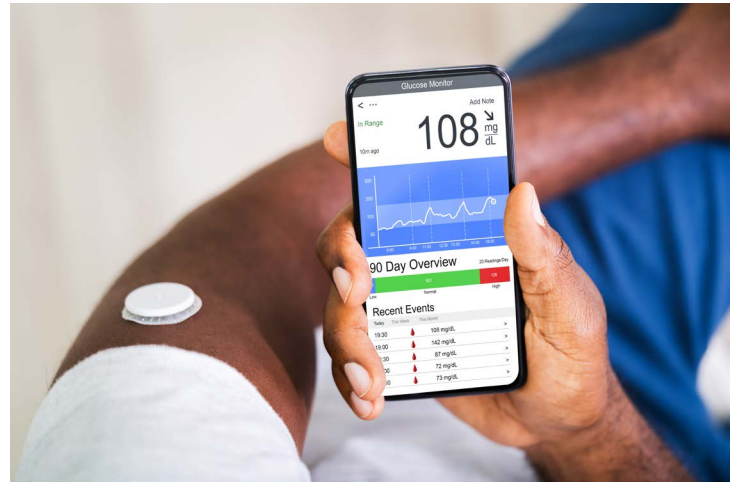


Lus Qhia Theem Pib txog ntawm Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Yam Nkag Siab Tau Yooj Yim Ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Thaum koj noj, koj lub cev yuav muab tej khoom noj faib mus ua cov txav piam thaj, ib hom ntawm piam thaj.

Ib hom hoj moos hu ua insulin yuav pab ua kom cov txab piam thaj tawm mus thiab mus rau hauv tej ntsig nqaij. Cov tsig nqaij no ces yog cov ua kom lub cev muaj zog.



Cov tib neeg uas muaj cov mob ntshav qab zib hom 2, lub cev yuav tsis siv cov insulin tau zoo lawm. Yog li ntawd, piam thaj thiaj sib sau ntau nyob rau hauv koj li ntshav dhau li ntawd mus rau cov tsig nqaij. Thiab cov tsig nqaij tsis muaj zog txaus.

Mob ntshav qab zib hom 2 tuaj yeem tsim kev puas tsuaj rau koj:

- Lub plawv thiab cov hlab ntshav, qhov uas tuaj yeem tsim ua rau mob plawv thiab mob hlab ntshav txhaws
- Leeg xa xov
- Raum muaj pob zeb, qhov uas tsim ua rau lub raum tuag
- Qhov muag, qhov uas tsim ua rau dig muag
- Txhais taw, qhov uas tsim ua rau mob taw lwj
- Pos hniav
- Tawv nqaij

Koj yuav muaj feem mob ntshav qab zib hom 2 yog tias koj:

- Rog dhau lawm los sis rog heev
- Muaj kev tawm dag zog tsawg dua 3 zaug tauj ib lub lim tiam
- Muaj niam txiv los sis tej txheeb ze mob ntshav qab zib hom 2
- Yog ib tug neeg uas yog Neeg Meskas As Fab Li Kas, Neeg Mev, Neeg Mes Kas Tseem, los sis Neeg Alaska Tseem (qee tus neeg nyob hauv Koog Pov Txwv Pas Xis Fiv thiab Neeg Axias Asmeskas kuj muaj kev pheej hmoo siab dua)
- Muaj hnuv nyoog 45 xyoos los sis siab dua ntawd
- Kev muaj cov mob ntshav qab zib thaum koj cev xeeb me nyuam (mob ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam)

Tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug tswj hwm li cas

Mike thiab Henry Zaj Dab Neeg

Mike muaj kev pheet hmo rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws tab tom siv zog tiv thaiv los sis txo qeeb tus mob ntawd los ntawm kev ua lub neej nyob kom muaj kev noj qab haus huv. Mike txiv, uas yog Henry, muaj tus mob ntshav qab zib hom 2. Nws lub hom phiaj yog ua kom nws cov ntshav qab zib kom nyob rau theem zoo es nws tuaj yeem tiv thaiv los sis txo qis kev mob hnyav ntxiv uas tuaj yeem tshwm sim los ntawm kev mob ntshav qab zib.



Mike thiab Henry muaj lub hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog sib xws. Nkawv ob leeg siv zog ua kom ncav cuag thiab ceev qhov hnyav kom nyob rau theem zoo. Thiab nkawv ob leeg puav leej taug xyuas nkawv li kev noj haus thiab kev tawm dag zog.

Tsis zoo li Mike, txawm li cas los xij, Henry kuaj nws cov ntshav qab zib txhua hnuv, thiab nws taug xyuas cov kev kuaj. Henry kuv tseem noj tshuaj los tswj nws cov ntsha qab zib thiab.

Mike thiab Henry nkawv ob leeg puav leej saib ntsoov nkawv li kev noj qab haus huv. Tab sis Henry mus ntsib nws tus kws kho mob heev dua. Nws kuj tseem muaj kev kuaj ntshav kuaj zis ntau dua. Ntxiv nrog rau kev kuaj ntshav qab zib, nws yuav tsum tau kuaj xyuas nws cov ntshav siab, roj pav ywj, ob lub raum, qhov muag, thiab ko taw ntawm yuav luag txhua lub sij hawm tau teem caij sib ntsib. Mike tej zaum tsuas yog ua kev kuaj ntshav kuaj zis ib zaug hauv ib lub xyoo xwb.

Mike tau poob qhov ceeb thawj, thiab nws cov lej ntshav qab zib zaum kawg yog nyob qhov qub. Nws tus kws muab kev saib xyuas kev kho mob hais tias nws ua tau zoo los tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntshav qab zib hom 2. Henry tus cov lej ntshav qab zib kuj tsis muaj qhov txawv txav thiab. Nws tus kws muab kev saib xyuas kev ho mob hais tias nws tab tom ua tau zoo los tswj nws li ntshav qab zib kom nyob rau theem uas zoo.

Lub Neej Nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Koj lub neej yuav hloov li cas yog tias koj muaj mob ntshav qab zib hom 2?

Koj yuav tsim tus cwj pwm li cas ntxiv thiab yam hauj lwm niaj hnuv twg uas koj yuav ua ntxiv rau txhawm los tiv thaiv tus mob ntawd?

Koj puas paub ib tug neeg twg uas muaj mob ntshav qab zib hom 2? Yog tias muaj, nug tus neeg ntawd seb nws lub neej hloov pauv li cas thiab tus neeg ntawd tswj hwm tus mob ntawd li cas. Sau qhov koj tshawb nrhiav tau rau hauv qab no.

Koj tseem tuaj yeem faib qhia koj cov lus teb thiab kev sib tham txog lub ntsiab lus nrog lwm tus neeg koom hauv peb pawg xov xwm rau zej tsoom ntiag tug.



Tus Qauv Kawm 25: Paub Ntau Ntxiv Txog Carbs

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 25: More About Carbs Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Kev nkag siab ntau ntxiv txog cov carbohydrate (carbs) tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntshav qab zib hom 2.

Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Qhov cuam tshuam ntawm cov carbs thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Ntau yam carbs uas sib txawv
- Txoj hauv kev noj qab haus hus mus rau kev noj cov carbs

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau ib txoj phiaj xwm kev nqis ua tshiab thiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Xaiv cov zaub mob uas tsis tau coj mus tsim kom tiav hlo uas koj tau txais cov vitamins, minerals, thiab cov keeb hlab nrog rau kev pub kom muaj dab zog. Piv txwv li, xaiv txiv ev paum nyoj nrog txuj lom xinamees taj cov txiv ev paum pie. Los siv noj cov nplai txiv kab ntxwv taj cov kua txiv kab ntxwv.

Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Koj Puas Paub?

- Carbs muab lub dag zog rau koj lub cev. Cov ntawd tau los ntawm ntau yam zaub mov.
- Txhua yam carbs TSIS raug tsim los kom muaj yam zoo sib paub zos. Qhov sib txawv yog qhov muaj cov keeb hlab thiab kuab muaj txiaj ntsig ntau tsawg li cas.



Lub txiv ev paum muaj cov carbs, tiam sis nws kuj tseem muaj cov vitamins (vis tas mees), cov keeb minerals (mais naws los), thiab cov keeb hlab.



Taum Jellybeans yog lwm yam khoom noj muab cov carbs, tab sis tsis muaj cov vitamins, minerals, los sis keeb hlab. Cov ntawd ntim cov piam thaj ntxiv ntau heev.

Xaiv **noj tsawg cov khoom noj uas koj mus tsim tiav lawm**. Kev tsim khoom noj tuaj yeem ua rau cov carbs raug hloov mus ua cov piam thiaj sai zog hauv lub cev. Ib lub qos liab ci yog txawv dua li cov qos liab zom nrog marshmallows (mas sas mes lus) los sis cov nplai qos liab kib.

Muab Ua Tiav Me Ntsis



Muab Ua Tiav Ntau



Hom ntawm Cov Carbs

Muaj peb yam carbs loj:

1. Cov hmoov nplej
2. Cov piam thaj
3. Cov keeb hlab

Cov hmoov nplej

Cov hmoov nplej suav nrog:

- Cov zaub ua hmoov
- Cov taum, taum mog, thiab taum pauv
- Khoom noj hom ua noob

Cov Zaub Ua Hmoov		
Cov zaub ua hmoov suav nrog: <ul style="list-style-type: none">• Pob kws• Qos yaj ywm• Taum mog ntsuab• Cov Taub Dag Caij Ntuj No• Parsnips (Zaub cag ntug dawb)• Qos tsw ha• Txiv tsawb kib		
		
		
		

Hom ntawm Cov Carbs

Cov taum, Taum mog, thiab Taum pauv

Cov taum, taum mog, thiab taum pauv suav nrog:

- Taum dub, taum xim av, thiab taum pauv
- Taum pauv liab, xim av, thiab xim dub
- Noob taum mog qhov muag dub
- Taum mog ob sab noob
- Taum Garbanzo (chickpeas)



Khoom Noj Hom Ua Noob

Khoom noj hom ua noob suav nrog:

- Cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag
- Cov hmoov nplej uas twb muab cov npluag tshem tawm lawm

Hom ntawm Cov Carbs

Xaiv cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag. Cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag ntim cov keeb hlab, vitamins, thiab cov minerals.

Cov khoom noj uas yog tseem muaj cov npluag suav nrog:

- Mov npas lej
- Cov cis lis aws mov nplej uas tseem muaj cov npluag 100%
- Cov qhoj cij thiab lwm yam khoom noj ncu uas muaj 100% tseem hmoov nplej
- Cov pasta uas ua los ntawm cov tseem hmoov nplej 100%
- Txhuv daj thiab txhuv qus
- Paj kws
- Cov nplej tortillas ua los ntawm cov tseem hmoov nplej 100% los sis cov tseem hmoov pob kws 100%
- Oats thiab oatmeal

Cov Hmoov Nplej Tseem Muaj Cov Npluag



Hom ntawm Cov Carbs

Cov hmoov nplej uas twb muab cov npluag tshem tawm lawm tsuas yog muaj cov hmoov lawm xwb. Cov khoom noj ua hmoov uas twb muab cov npluag tshem tawm lawm suav nrog:

- Cov qhob cij thiab lwm cov khoom ncu los ntawm cov hmoov nplej dawb
- Mov dawb
- Pasta ua los ntawm cov hmoov nplej dawb

Cov Hmoov Nplej Uas Twb Muab Cov Npluag Tshem Tawm Lawm



Cov piam thaj

Piam thaj tuaj yeem muaj nyob hauv cov khoom noj xws li txiv hmab txiv ntoo, mis nyuj, mis qaub, zib ntab thiab cov phoov mas phus. Cov piam thaj yooj yim raug tis npe los ntawm lawv cov qauv keeb khes mis thiab raug zom sai heev hauv koj lub cev. Li ntawd muaj qee cov khoom noj uas muaj piam thaj kuj muaj lwm yam keeb chiv zoov, qhov no yog cov txiv hmab txiv ntoo, mis nyuj thiab mis qaub. Lwm cov piam thaj, xws li cov suab thaj, phov maple thiab zib ntab muaj ob peb cov keeb chiv zoo thiab ntxiv yam muaj qhov qab, tab sis kuj muaj calories ntxiv.

Hom ntawm Cov Carbs

Cov piam thaj suav nrog:

- Piam thaj txiv hmab txiv ntoo (fructose)
- Piam thaj mis nyuj (lactose)
- Maple syrup
- Zib ntab
- Piam thaj xim dawb, xim av, thiab ua hmoov (sucrose)
- Molasses (Cov piam thaj kav)
- Phoov pob kws



Hom ntawm Cov Carbs

Piam thaj NTXIV: Piam thaj feem ntau raug ntxiv rau khoom noj ncuva sij hawm ua zaub ua mov. Nws yog ib qho tseem ceeb kom txwv cov khoom noj uas muaj piam thaj ntxiv rau.

Cov khoom noj uas muaj piam thaj ntxiv rau suav nrog:

- Ncuav qab zib
- Khaub noom
- Khaub noom khub kim
- Cov khoom haus uas muaj piam thaj qab zib ntxiv rau muaj xws li dej soda, cov kas fes ntxiv khoom qab rau thiab cov dej qab zib zom xyaw dej khov
- Ice cream (ais xis kas lees)



Hom ntawm Cov Carbs

Cov keeb hlab

- Nws yog ib qho tseem ceeb kom tau txais keeb hlab txaus rau hauv koj li zaub mov. Nws tuaj yeem ua rau koj cov ntshav qab zib thiab roj pav ywj kom qis dua qub.
- Keeb hlab nkag dhau hauv koj lub cev yam tsis raug zom. Yog li ntawd, nws thiaj ua rau yus tsau tuaj yam tsis tau ntxiv cov calories rau.
- Siv zog noj kom tau keeb hlab li 25 txog 30 grams txhua hnuv. Tshawb xyuas daim ntawv lo qhia txog Qhov Tseem Ceeb Ntawm Cov Keeb Chiv Zoo los saib seb muaj cov keeb hlab ntau npaum li cas ntim rau hauv.
- Peb coob leej tsis tau txais cov keeb hlab ntau txaus. Yog tias koj xav ua kom koj tau txais cov keeb hlab ntau, maj mam siv sij hawm ntxib ib qho me zuj zus. Thiaj hauv dej kom ntau. Qhov no yuav pab tiv thaiv kom tsis txhob mob plab thaum koj lub cev hloov haum rau kev muaj cov keeb hlab ntau, tshwj xeeb tshaj yog tias koj tsis tau noj cov zaub mov muaj keeb hlab ntau.

Cov khoom noj uas muaj keeb hlab ntau suav nrog:

- Cov taum, taum mog, thiab taum pauv
- Cov zaub thiab txiv hmab txiv ntoo - tshwj xeeb tshaj yog cov uas muaj plhaub los sis cov noob uas koj noj
- Txiv qab rog, xws li txiv laum huab xeeb, noog txiv ntoo, thiab cov txiv almonds
- Cov khoom noj tseem noob



Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs



Cov hom carbs peb noj cuam tshuam peb cov ntshav qab zib - yog li kev noj haus kom tab tom txaus yog qhov tseem ceeb!

Xaiv Cov Khoom Carbohydrate Uas Muaj Keeb Chiv Zoo Ntau

Cov khoom noj muaj keeb chiv zoo, tseem hu ua zaub mob tshaj lij, yog cov khoom noj uas muaj cov vitamins, minerals, thiab keeb hlab ntau; muaj tsawg los sis tsis muaj piam thaj ntxiv rau; thiab tsis muab tshem tawm deb dhau ntawm qhov chaw muaj cov khoom noj. Cov khoom noj muaj keeb chiv zoo pab ua kom paub tseeb tias koj tau txais cov keeb chiv zoo thiab cov dag zog uas koj lub cev cheem tsum.

Qee cov khoom noj carbohydrate uas muaj cov keeb chiv zoo ntau tab sis kas los lis tsawg twg uas koj tuaj yeem xav txog?

Mov uj (Oats)

Taum

Zaub liab

Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

Npaj Koj Lub Phaj

- Siv qhov txheej txheem lub phaj thiab rau ib nrab ntawm koj lub phaj nrog koj cov zaub noj uas muaj cov keeb chiv zoo ntau, peb lub hlis nrog khoom noj uas yog carb, thiab peb lub hlis tom qab ntxiv nrog cov nqaij los yog cov zaub mov muaj cov phaus tees.
- Ua cov kauj ruam me me! Teem hom phiaj rau kev noj ib yam zaub mov muaj cov carbohydrate siab hauv ib puas mov. Piv txwv li, yog tias koj cov zaub mov suav nrog qos yaj ywm, tseg txghob noj qhob cij los sis noj ib yam qho me ntsis xwb.
- Tsom ntsoov rau kev noj kom tab tom txaus ntawm cov carbohydrates, cov phaus tees, thiab cov roj pav ywj hauv cov zaub mov koj xaiv.

Xaiv Cov Carbs Yam Ntse Ntsuav

Thaum koj muaj cov carbs, xaiv cov khoom noj uas yog:

- Muaj calory, roj, thiab piam thaj tsawg
- Yam khoom zoo uas muaj cov keeb hlab
- Muab cov vitamin thiab mineral ntau
- Txo qes cov khoom noj uas raug tsim tiav lawm los sis noj hom tsis tau coj mus tsim kom tiav kiag

Sim Cov Tswv Yim No:

Cheem tias yuav yog...	Sim...
Poom soda 12 oos	Dej nrog ib daim txiv hmab txiv ntoo los sis ib hwj soda uas muaj cov keeb chiv zoo
Ib hnab qos kib me	Ib hnab qos ntug me
Dek txiv hmab txiv ntoo	Tseem txiv hmab txiv ntoo
Cov qos yaj ywm dawb	Cov qos liab

Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

Cheem tias yuav yog...	Sim...
Qhob cij ua los ntawm cov hmoov nplej raug tsim tiav lawm	Qhob cij ua los ntawm cov tseem hmoov nplej 100%
Mov dawb	Mov daj los sis mov npas les
Xis lis aws ua los ntawm cov nplej raug tsim tiav lawm	Xis lis aws ua los ntawm cov tseem nplej los sis oatmeal
Cov mis qaub uas yog roj pav ywj tag nrho ua los ntawm cov piam thaj los	Cov mis qaub tsis muaj coj pav ywj nrog txiv hmab
Txiav ev paum pie	Hau txiv ev paum kom kua nqig nrog txuj lom xinamees
Kav khaub noom chocolate	Cov chocolate sov ua los nrog cov mis nyuj tsis muaj roj pav ywj, hmoov cocoa, thiab ib qho piam thaj me ntsis
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI
NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI	NTXIV KOJ TUS KHEEJ LI

Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

Piv txwv ntawm cov Carbs Uas Noj Muaj Txiaj Ntsig Zoo

Pluas tshais



Ib taig tseem oatmeal nrog rau cov txiv hmab xiav thiab almonds



Tseem qhob cij nrog rau txiv laum fuab xeeb, txiv tsawb, thiab xab tos npaws lij nyoj

Pluas su



Cov tseem pasta nrog rau zaub paj



Cov tseem tortillas nrog rau taub dag, qij, thiab taum dub

Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

Pluas hmo



Cov tseem penne pasta nrog rau txhuv
ntuj thiab hauv siab qaib ci



Ntses ncu nrog mov daj thiab txiv hmab txiv
ntoo raws caij nyooq thiab zaub

Desmond Zaj Dab Neeg

Desmond Zaj Dab Neeg—Feem 1

Desmond kawm paub los ntawm nws tus kws kho mob tias nws muaj feem ntau yuav mob ntshav qab zib. Nws hais rau nws tus kws kho mob tias, "Kuv paub tias kuv yuav tsum tau txiav kev noj cov khoom qab zib thiab dej soda, thiab kuv kuj tau hnov tias cov carbs tsis zoo rau cov neeg mob ntshav qab zib. Kuv puas yuav tsum tau tshem cov carbs no tawm kom tag nrho?" Desmond tus kws kho mob hais rau nws tias nws tsis tas yuav tshem tawm tag nrho cov carbs los ntawm nws puas mov, tab sis nws yuav tsum xyuas kom mee tias cov zaub mov uas nws noj yog muaj cov vitamins, minerals, thiab keeb hlab thiab muab dag zog tib yam nkaus. Desmond tus kws kho mob txhawb kom nws teev nws cov zaub mov cia mus li ob peb lub lim tiam uas siv lub app los sis phau ntawv me me, ua tib zoo saib xyuas cov zaub mov uas nws noj uas muaj cov carbs.

Desmond ua ib daim ntawv teev los qhia rau nws tus kws kho mob txog cov khoom noj uas nws noj:

Pluas tshais:

- Piam thaj hauv kas fes
- Cov xis lis aws qab zib ntim hauv thawv
- Kua txiv kab ntxwv
- Kua txiv nyoj rau saum cov qhob cij
- Cov pasta ntawm tej khw muag khoom kas fes
- Pancakes nrog rau phoov

Pluas su:

- Kib sib xyaws nrog mov dawb
- Cov khoom haus xws li dej soda, dej ces qab zib, thiab dej txiv kab ntxiv
- Qhob cij dawb rau sandwiches (qhob cij ntim nqaij zaub)
- Burritos nrog cov mov dawb

Pluas hmo:

- Cov daim qos yaj ywm kib nrog rau cov qos yaj ywm zom kib (tater tots)
- Pasta (Pha sas tas)
- Npias los sis cawv
- Ncuav qab zib

Cov khoom noj txom ncauj:

- Khaub noom
- Daim pob kws kib, daim qos yaj ywm kib, khaub noom kib, thiab qhaub noom kib (pretzel)



Desmond Zaj Dab Neeg

Cov Lus Taw Qhia: Raws Desmond daim ntawv teev cov nws noj, cov kev xaiv noj cov carbs twg uas Desmond tuaj yeem xaiv los hloov chaw? Thiab yam dab tsi nws yuav tau txo kev noj? Siv daim ntaub ntawv duab hauv qab no los teev koj cov tswv yim.

Cheem tias yuav yog...	Sim...

Desmond Zaj Dab Neeg

Desmond Zaj Dab Neeg—Ntu 2

Desmond tus kws kho mob pab nws xav txog qee qhov kev hloov pauv me uas nws tuaj yeem ua mus rau kev pib txoj hauv kev noj carbs kom muaj kev noj qab haus huv.

- Nws noj tsawg cov khoom qab zib thiab cov khoom noj uas tau ua raug tsim tiav lawm uas nws tau noj thiab tsom rau kev noj puas mov kom tab tom haum.
- Tam sim no nws xaiv cov carbohydrates muaj txiaj ntsig dua, thiab nws ua kom paub tseeb tias nws noj cov ntawd kom tab tom haum nrog rau cov phaus tees thiab cov zaub.
- Nws siv cov ntawv lo qhia txog qhov khoom noj kom pom cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo uas haum raws li nws cov hom phiaj.
- Nws kuj tab tom nyob kom muaj qhov tawm dag zog thiab. Raws li qhov tshwm sim, Desmond poob 5 phaus, thiab nws xav tias nws muaj zog dua, tuaj thiab.

Raws li qhov tshwm sim ntawm cov kev hloov pauv no, Desmond cov ntshav qab zib qis dua qub.



Kuv Cov Carbs

Cov lus tau qhia: Sau qee cov carbs uas koj nyiam. Teev tseg saib koj noj cov ntawd heev npaum li cas thiab koj noj ib zaug ntau npaum li cas. Tom qab ntawd, txiav txim siab seb koj puas yuav tsum ua qhov kev hloov pauv txhawm rau kev noj qab haus huv. Yog tias yog, sau ib qho kev hloov los sis kev sib pauv noj lwm yam txhawm rau kev noj qab haus huv uas koj yuav sim ua. Tsis li ntawd, ces tseg kab nram kawg tsis txhob sau dab tsi rau.

Cov Carbs Uas Kuv Nyiam	Kuv Yuav Noj Cov Nov Heev Npaum Li Cas?	Kuv Yuav Noj Li Cas?	Kuv Puas Xav Tau Ib Lub Tswv Yim Txog Hloov pauv Kev Noj Qab Haus Huv?	Yam Kev Hloov Pauv Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Uas Kuv Yuav Ua
<i>Qhob cij</i>	<i>Txhua hnuv, txhua plus mov</i>	<i>6 daim</i>	<i>Yog</i>	<i>Kuv yuav noj oatmeal hloov qhob cij rau plus tshais.</i>
<i>Khaub noom khub kim</i>	<i>Tsis yog ua tas li</i>	<i>Ntau dhau lawm!</i>	<i>Yog</i>	<i>Kuv yuav tsis khaws cov khaub noom cookies rau hauv tsev. Thaum kuv noj cov ntawd, kuv yuav noj ceev noj ib taig nkaus xwb.</i>
<i>Mov</i>	<i>Txhua plus mov</i>	<i>1/2 khob</i>	<i>Tsis xav</i>	<i>Mov yog ib qho tseem ceeb hauv peb tsev thiab kab lis kev cai, yog li peb tau xaiv los txwv qhov ntau thiab tsawg ntawm cov mov thiab pauv lwm cov carbs mus noj lwm cov kev xaiv kom muaj kev noj qab haus huv.</i>
<i>Piam thaj hauv kuv li kas fes</i>	<i>Ob khob kas fes tau ib hnuv</i>	<i>Kuv tsis paub</i>	<i>Yog</i>	<i>Kuv yuav ntsuas thiab txo kuv cov piam thaj thiab npaj siab los rau ib diav noj mov tau ib khob.</i>

Kuv Cov Carbs

Cov Carbs Uas Kuv Nyiam	Kuv Yuav Noj Cov Nov Heev Npaum Li Cas?	Kuv Yuav Noj Li Cas?	Kuv Puas Xav Tau Ib Lub Tswv Yim Txog Hloov pauv Kev Noj Qab Haus Huv?	Yam Kev Hloov Pauv Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Uas Kuv Yuav Ua

Tsim ib Daim Duab Ntawv Qhia Txog Lub Zeem Muag

Cov lus taw qhia: Tsim ib daim ntawv loj qhia txog lub zeem muag rau koj tus kheej uas suav nrog cov duab thiab cov lus uas sawv cev rau koj cov hom phiaj ncuaj sij hawm ntev raws lub khoos kas PreventT2.



Cov Tswv Yim rau Kev Tsim Koj Daim Ntawv Loj

No yog qee cov tswv yim rau kev tsim koj daim ntawv loj:

- Kos duab txog koj lub neej pem suab. Ua ib daim ntawv teev cov hom phiaj rau hauv ib xyoo los sis tej yam uas koj xav pom tshwm sim.
- Tsim daim ntawv loj qhia txog lub zeem muag siv daim duab ntawv loj, daim kab das ntawv, los sis daim ntawv muaj ntau xim.
- Tsim ib daim duab ntawv loj qhia txog lub zeem muag hauv koos pij tawm siv cov duab thiab cov hom ntawv kom zoo nkauj.
- Mus rau hauv cov ntawv xov xwm thiab nrhiav cov duab/lo lus uas qhia koj lub hom phiaj thiab txiav cov ntawv tawm los siv. Siv kua nplaum los lo koj cov duab/cov lo lus.
- Siv cov duab xuas tes kos thiab cov ntawv xuas tes sau los qhia koj cov hom phiaj rau ntawm daim ntawv.

Tsim ib Daim Duab Ntawv Qhia Txog Lub Zeem Muag

Cov Tswv Yim Yuav Siv Rau hauv Koj Daim Duab Ntawv

- Sau cov duab/lo lus uas sawv cev rau koj ntawm koj lub hom phiaj qhov kev muaj ceeb thawj. Nug koj tus kheej: Lub neej yuav zoo li cas thiab xav li cas thaum kuv ua tiav kuv cov hom phiaj?
- Sau cov duab ntawm tej yam uas ua rau koj muaj siab:
 - o Cov duab ntawm koj cov me nyuam, tsev neeg, phooj ywg
 - o Cov ntawv paj lug tshawb zog
- Siv cov duab/lo lus los piav txog koj txoj kev xav ntawm koj txoj kev taug mus deb thiab mus rau koj lub neej yav tom ntej.
- Siv cov duab ntawm cov zaub mov uas txhawb koj.
- Siv cov duab/lo lus uas qhia tias koj yuav taug xyuas koj qhov kev ua tau zoo rau yav tom ntej.
- Siv cov duab/cov lus uas txhawb koj kom muaj kev tawm dag zog lub cev.

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tus Qauv 26: Pov thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 rau Lub Neej!

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog
(Module 26: Prevent Type 2 for Life! Participant Guide)



Ncua Kawm Uas Tsom Rau



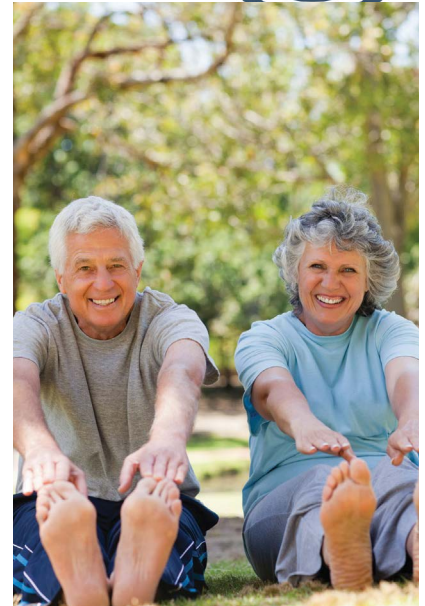
Nyob rau zaj kawm no, peb yuav sib tham txog ntawm:

- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no
- Txoj hauv kev los ceev kom koj txoj kev ua neej muaj kev noj qab haus huv thaum lub khoos kas no xaus lawm
- Koj cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau ib txoj phiaj xwm kev nqis ua tshiab thiab!

Cov Tswv Yim:

- ✓ Txhawm rau kom ua tau nyob twj ywm saum txoj kev taug tom qab lub khoos kas no, sim nrhiav kev txhawb nqa los ntawm tus phooj ywg uas muaj kev lav phib xauj.
- ✓ Nrhiav kev lom zem ntxiv kom noj tej zaum mob yam muaj kev noj qab haus huv, xws li koom nrog chav kawm kev ua zaub mov.
- ✓ Nco ntsoov taug xyuas koj tej zaub mov noj thiab kev tawm dag zog txhuas ntxiv.
- ✓ Ua Ib Tus Ua Tau Zoo Tshaj thiab faib qhia rau koj lub zej zog txog qhov koj tau kawm txog kev tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2.



Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!

Rashaad Zaj Dab Neeg

Rashaad muaj kev pheet hmoov rau tus mob ntshav qab zib hom 2. Yog li ntawd, nws koom nrog lub khoos kas PreventT2. Lub khoos kas no pab nws txais yuav txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv. Rashaad pib noj tej zaub mov uas muaj kev noj qab haus huv thiab taug kev txhua hnuv. Nws ua kev tawm dag zog kom txog yam tsawg kawg 150 feeb tau ib lub lim tiam nyob rau qib nrab los sis siab dua.



Rashaad txoj kev siv zog ua tau tsim yam zoo los. Ib xyoo dhau mus, nws tau ua tau mus txog nws lub hom phiaj qhov hnyav. Thiab nws kuj hnov tias zoo dua yav dhau los hauv ntau lub xyoo.

Tab sis thaum nws lub khoos kas xaus lawm, Rashaad pom nws tus kheej rov qab mus rau hauv nws tus cwj pwm noj haus li qub. Nws kuv tseem pib tsum nws qhov kev taug kev qee zaus. Vim li ntawd, nws thiaj rov muaj qhov hnyav nce ntxiv li 5 phaus.

Rashaad paub tias nws yuav tau nrhiav txoj hauv kev tshiab los nrhiav kev txhawb nqa. Yog li ntawd, nws caw ib tug ntawm cov neeg uas nws tau ntsib nyob rau hauv nws lub khoos kas mus taug kev nrog nws. Nws kuj rau npe rau chav kawm kev ua zaub mov yam muaj kev noj qab haus huv ntawm lub chaw muab kev kawm rau cov neeg laus hauv zej zog.

Rashaad paub tias nws yuav tau nyob kom muaj lub siab kub lug. Yog li ntawd, nws thiaj teeb dua lub hom phiaj qhov hnyav tshiab. Nws txiav txim siab los sim ua cov zaub mob tshiab txhua lub lim tiam. Thiab nws thiab nws tus phooj ywg taug kev ua ke pom zoo los sim cov kev ua niaj hnuv tshiab no. Nws kuj tuaj yeem ua hauj lwm pab dawb hauv lub vaj hauv zej zog los sis yeem los qhia rau lwm cov chav kawm PreventT2 ntxiv. Cov laj lim kev ua no yuav pab koj kom muaj kev sib txuas nrog lwm tus uas tab tom ua kev hloov pauv txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv thiab ua kom nws muaj lub siab kub lug.

Niaj hnuv nim no, Rashaad kuj tab tom noj zoo thiab tab tom nyob kom muaj qhov tawm dag zog. Nws qhov hnyav nyob rau ntu zoo. Thiab nws tsis muaj kev pheet hmoov rau tus mob ntshav qab zib hom 2 ntxiv lawm.

Koj yuav tau txais kev txhawb nqa thiab nyob kom muaj siab li cas thaum lub khoos kas no xaus lawm?

Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!

Ua Tus Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas

Koj tuaj yeem dhau los ua lub suab rau PreventT2 lub khoos kas hloov txoj kev ua neej. Cov phev txheej hauv qab no yog tsim los pab koj kom ua tau Tus Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas.

Daim Mes Nus ntawm Cov Kev Ua Ub No rau Lub Khoos Khas Txhawb thiab Kev Tawm Mus Qhia Sab Nraud—teev cov kev ua ub no Cov Neeg Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas tuaj yeem xaiv los txhawb lawv lub khoos kas hloov pauv txoj kev ua neej, los ntawm qhov yooj yim mus rau qhov nyuaj.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-promotion-508.pdf]

Cov Ntsiab Lus Sib Tham—pab Cov Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas qhia lawv zaj dab neeg, piav qhia txog lub khoos kas hloov pauv txoj kev ua neej, thiab teb cov lus nug.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-talking-points-508.pdf]

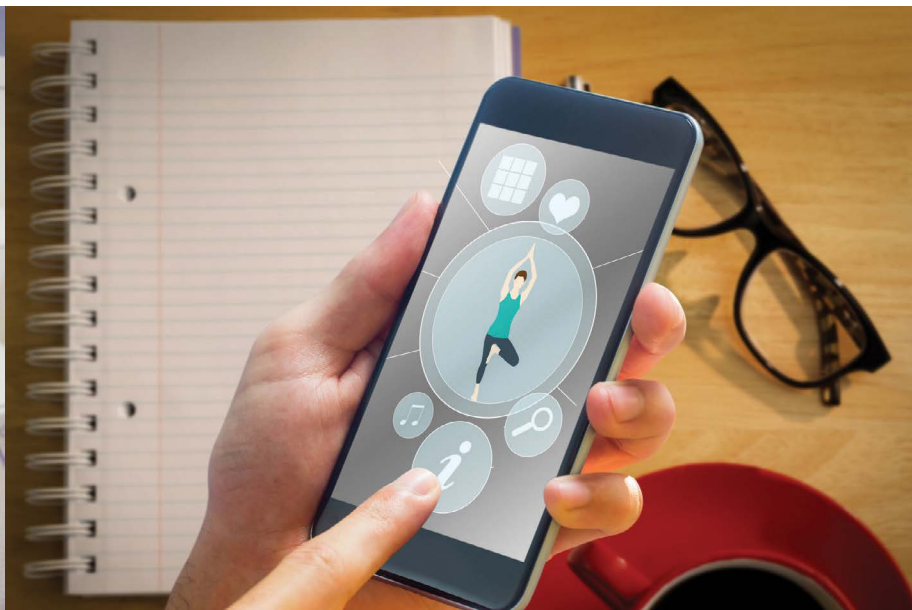
Cov Tswv Yim Rau Kev Sib Txuas Lus rau Cov Hauj Lwm Tawm Mus Qhia Sab Nraud—muab cov lus qhia rau Cov Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas txog txoj hauv kev los tham txog cov neeg tuaj koom uas ntxim yuav koom tau, muaj kev mloog yam mob siab hlo, thiab tswj cov kev sib tham ntawd.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-outreach-tips-508.pdf]

Tuav Kev Sib Tham Yam Muaj Tswv Yim: Cov Tswv Yim rau Cov Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas—muab cov lus qhia txog tias yuav ua li cas teb cov lus nug uas hais txog tus kheej dhau lawm, ua hauj lwm nrog cov neeg muaj kev hnyav siab, cov lus nug twg uas lawv yuav tsum qhia rau lwm tus, thiab yuav ua li cas thiaj tsis tawm hauv cov ncauj lus.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-conversations-508.pdf]

Koj Cov Hom Phiaj Rau 6 Lub Hli Tom Ntej



Koj Cov Hom Phiaj Rau 6 Lub Hli Tom Ntej

Lub Hom Phiaj Tawm Dag Zog

Hauv 6 lub hlis tom ntej, kuv yuav ua kom tau tsawg kawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog txhua lub lim tiam nyob rau qib nrab los sis siab dua.

Lub Hom Phiaj Qhov Hnyav

Kuv hnyav _____ phaus.

Nyob rau 6 lub hlis tom ntej, kuv will:

- Txo qhov hnyav tuaj yeem
- Tswj kuv qhov hnyav

Kuv yuav ua kom tau _____ phaus.

Kuv yuav ceev kom nyob rau qhov _____ phaus.

Nov yog cov hom phiaj rau tus kheej thiab kho tshiab rau ncuaj hawm tom qab tas lub khoos kas PreventT2:

Koj Cov Hom Phiaj Rau 6 Lub Hli Tom Ntej

Cov Txuj Ci Ua Neej Nyob Los Ntawm

Koj tau kawm ntau yam txuj ci kev noj qab haus huv hauv lub khoos kas no. Siv cov txuj ci no hauv cov hli thiab xyoo yuav los tom ntej.

Taug xyuas koj cov khoom noj, kev tawm dag zog, thiab qhov hnyav. Kev taug xyuas qhia rau koj paub tias koj puas ua tau raws li koj cov hom phiaj. Ntxiv thiab, nws pab koj pom tias koj ua qhov twg tau zoo thiab qhov twg koj yuav tau kho kom zoo dua.

Ua kom rov zoo li qub. Nws yeej tsis yog qhov txawv txav ntawm kev tsis ua tau raws txoj hauv kev ntawm cov hom phiaj fab kev noj haus thiab kev tawm dag zog lub cev hauv koj lub neej. Qhov tseem ceeb yog kom rov qab los taug txoj kev qub thiab tiv thaiv tsis pub muaj cov kev ua tsis tau zoo xws li no rau yav tom ntej ntxiv.

Hloov kho tshiab koj li phiaj xwm kev nqes tes ua raws li qhov tsim nyog. Nco ntsoov txog yam uas koj ua tau kom noj qab haus huv ntau li ntau tau.

Nrhiav kev txhawb nqa los ntawm tsev neeg, phooj ywg, thiab lwm tus. Lawv tuaj yeem pab kom koj taug tsawg txoj kev zoo nrog rau cov hom phiaj ntawm koj kev noj haus thiab kev tawm dag zog lub cev.

Ua kom yeej cov kev cov nyom. Koj yuav tau daws ntau cov kev cov nyom mus thoob plaws hauv koj lub neej txoj sia—sij hawm tsawg zuj zus, tej chaw muaj kev ntxov siab, cov kev ntxias siab kom, thiab ntaum yam ntxiv. Yog li, tiv thaiv cov kev cov nyom thaum koj ua tau, thiab kov kom yeej lawv thaum koj yuav tsum tau ua. Ua neeg muaj tswv yim ua ub no!

Nyob kom muaj lub siab kub lub. Teeb cov hom phiaj tshiab. Ua kev zoo siab rau koj cov kev ua tiav. Thiab ceev kev xyaum sim ua lwm yam zaub mov, xab tais kev ua zaub mov, thiab cov hauv kev los tawm dag zog.

Yog tias koj xav tau kev rov qhia dua ntxiv txog ib qho ntawm cov txuj ci no, tshuaj xyuas tag nrho cov ntaub ntawv peb tau tham qhia hauv lub khoos kas no.