

# नियमित स्व-देखभाल



Routine Self-Care

ऐसी 9 चीजें हैं, जिन्हें आप अपनी डायबिटीज़ की देखभाल के लिए हर दिन कर सकते हैं।



अपनी ब्लड शुगर की जाँच करें



व्यायाम



भोजन योजना का पालन करें



अपने दिल की देखभाल करें



अपनी दवाई लें



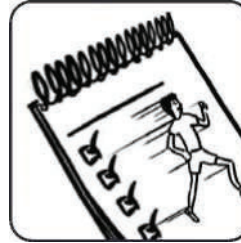
अपने पैरों की देखभाल करें



अपने दांतों की देखभाल करें



तनाव को संभालना



स्वस्थ रहने के लिए कार्य योजना बनाएँ