

# Regular na Pangangalaga sa Sarili

May 9 na bagay na puwede kayong gawin araw-araw para makontrol ang inyong diabetes.



Alamin ang Inyong Blood Sugar



Mag-ehersisyo



Sumunod sa Isang Meal Plan



Alagaan ang Inyong Puso



Inumin ang Inyong Gamot



Alagaan ang Inyong Mga Paa



Alagaan ang Inyong Mga Ngipin



Kontrolin ang Stress



Gumawa ng Plano ng mga Dapat Gawin para Manatiling Malusog