

預防糖尿病 (Diabetes Prevention) (2堂課)



免費課程。報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。

這個為期 2 節的課程將回顧生活方式的改變，以幫助降低糖尿病併發症的風險。課堂上討論的主題將包括飲食計劃和健康食物選擇、保持活躍、控制壓力、自我監測血糖水平以及對目前用於治療糖尿病的藥物和胰島素的回顧。本課程適合新診斷出糖尿病的人以及患有糖尿病一段時間的人。

請致電登記留座：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五上午8:30點至下午5:00點。

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

(800) 452-4413 (聽障和語障專線：711)，
辦公時間為每週七天上午8:00點至
晚上8:00點。

加入我們的行列，參加這兩堂課：