

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: