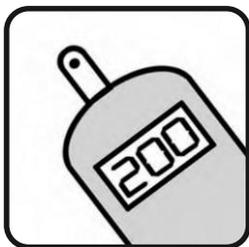


# Уход за собой



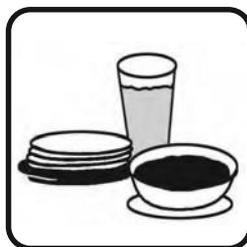
Эти 9 ежедневных действий помогут  
Вам контролировать Ваш диабет



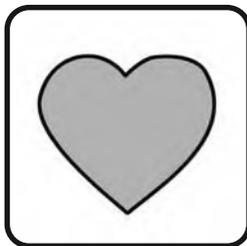
Проверяйте  
уровень сахара



Упражнения



Соблюдайте  
диету



Заботьтесь о  
Вашем сердце



Принимайте  
Ваши лекарства



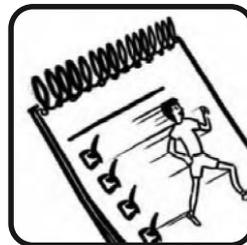
Заботьтесь о  
Ваших ногах



Заботьтесь о  
Ваших зубах



Управляйте  
стрессом



Создайте план  
действий для  
сохранения здоровья