



**MWEN PA FÈ TÈS DETEKSYON.**  
 Mwen pa konnen chif sik nan san m epi mwen neglije risk mwen genyen, menmsi lòt moun nan fanmi m gen dyabèt.

**MWEN MANDE SI TÈS POU DETEKTE DYABÈT TIP 2 BON POU MWEN.**  
 Li rapid ak fasil, epi li ede m rete ak kontwòl sou sante mwen.

**MWEN MANJE MANJE KI PA BON POU SANTE.**  
 Mwen evite legim ak fwi, menm lè yo disponib, epi mwen manje sitou manje mwen konnen ki pa bon.

**MWEN CHWAZI MANJE KI PI BON POU SANTE.**  
 Mwen manje plis fwi ak legim fre epi mwen ranplase bwason sikre yo ak seltzer epi dlo. Mwen kwit manje lakay mwen pi souvan.

**MWEN BOUJE KÒ MWEN DEMWENZANMWEN.**  
 Pandan tan lib mwen, mwen jwenn mwen chita anpil.

**MWEN BOUJE KÒ MWEN PIPLIS.**  
 Mwen fè ti chanjman tankou desann otobis nan yon arè ki anvan arè pa m lan epi mwen pran eskalye. Ou bezwen kèk minit sèlman pandan tout jounen an pou fè yon seyans egzèsis konplè.

**MWEN PA KONNEN FASON POU EVITE DYABÈT.**  
 Li difisil pou mwen pou m jwenn enfòmasyon, epi mwen prefere pa konnen.

**MWEN APRANN FASON POU ANPECHE DYABÈT.**  
 Doktè m ban m konsèy pou pran yon klas ak lòt moun ki gen risk pou vin fè dyabèt. Nan klas la, mwen pataje eksperyans mwen, epi lòt moun pataje eksperyans pa yo.

**MWEN FÈ LI POUKONT MWEN.**  
 Fanmi m ak zanmi m enkyete pou sante m. Mwen pa soufri anyen, epi mwen pa panse mwen bezwen èd.

**MWEN PATAJE DIFIKILTE M AK EKSPERYANS MWEN.**  
 Li pa toujou fasil pou fè chanjman, men lè m gen sipò fanmi m ak zanmi m, sa ban m ankourajman.

Lè m nan chemen sa a, mwen santi m fatige epi m pa santi m ansante. Mwen swete mwen te chwazi yon lòt chemen, konsa mwen ta kapab gen kontwòl sou sante mwen.

Lè m nan chemen sa a, sa fè m santi m ansante ak kontan. Li pèmèt mwen gen kontwòl sou devlopman sante m pazapa.



Si w fè chwa ki bon pou sante, sa ka retade oswa anpeche dyabèt tip 2. Ki chemen ou pral pran?



**LI PA JANM TWÒ TA POU MENNEN YON VI KI PI BON POU SANTE!**



Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje ki bon pou sante ak resous nan katye w pou foure aktivite fizik nan lavi w toulejou, rele **311** oswa ale sou sitwèb [nyc.gov](http://nyc.gov) epi chèche **healthy eating** (fason pou manje ansante) oswa **active living** (foure aktivite fizik nan lavi w toulejou).

