

免费
Free

身心力行, 活出健康

培养糖尿病自我管理的能力

系列课程 (美国斯坦福大学编写, 國語)

Diabetes Self-Management Program

此系列课程将帮助您如何:

- 全面系统地学习糖尿病的相关知识
- 掌握有效平稳血糖的饮食/运动量化原则和简易方法
- 了解并积极调整自己的情绪, 练习如何放松身心
- 制定血糖目标, 化健康知识为行动
- 增加控制好血糖水平和维护健康的能力与信心

2017年 2月27, 3月6、13、20、27, 及4月3日

下午 1:30pm 至 4:00 pm
(逢星期一, 共六课, 國語)

地点 Location:

Bob Prittie Metrotown Library
本拿比公共圖書館
(Willington Ave 6100号)



报名请致电 : (604) - 940 8967

或到圖書館網站 : <http://www.bpl.bc.ca/events/>

(名額限15位 - 报名请从速! **Seats are limited to 15**)

欢迎有意防控糖尿病, 增進身心健康的人士参加!



University
of Victoria

Institute on Aging
& Lifelong Health

