



Muaj qee cov kev mob laug kho tsis zoo raug nqi rau Wisconsin cov chaw hauj lwm ntau npaum li kev pib muaj ntshav qab zib thiab mob cov ntshav qab zib hom 2 - raug ze li ntawm \$6 vam nyiaj kev tsim ua thiab tshuaj kho ib xyoos twg. Dab tsi tseem phem heev tshaj? 4 ntawm 5 tus tib neeg pib muaj ntshav qab zib yeej tsis paub tias lawv muaj. Koj cov neeg ua hauj lwm yuav plam tau lawv txoj kev thim rov cov ntshav piam thaj ua ntej nws rais mus ua mob ntshav qab zib hom 2. Yog tias lawv rais mus ua, koj lub lag luam yuav raug them.

Tsis txhob plam cov txiaj ntsim zoo ntawm lub chaw ua hauj lwm noj qab haus huv. Txhawb kom koj cov neeg ua hauj lwm kawm ntxiv txog National Diabetes Prevention Program (Txoj Kev Pab Tiv Thaiv Kev Mob Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws) uas yog ib txoj kev pab hloov tau txoj kev ua lub neej zoo hauv koj lub zej zog hnub no. Chaw hauj lwm kev pab thiab kev txhawb yuav pab tau ntau heev.

Muab Lifestyle Change Program (Txoj Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej)

Koj yuav pab tau cov neeg ua hauj lwm tiv thaiv, thim rov qab los sis txo tsawg lawv feem pib muaj ntshav qab zib taus yog muaj CDC txoj kev pab hloov kev ua lub neej nyob rau hauv koj qhov kev pov hwm them nqi kho mob los sis lub tswv yim tswj xyuas kev noj qab nyob zoo.

Cov Kev Pab Kev Ua Lub Neej Yuav Pab Tau Li Cas

Muab cov neeg ua hauj lwm mus cuag kev cob qhia, kev txhawb thiab cov kev pab ntawm ib txoj kev pab hloov kev ua lub neej yuav pab tau ntau heev rau koj cov neeg ua hauj lwm thiab koj lub lag luam. Vim yog cov kev pab no, lwm cov chaw hauj lwm thiaj li tau pom:

- Neeg ua hauj lwm kev xav hauv siab ntsws thiab kev raus tes zoo dua ntxiv
 - Cov nqi kho mob thiab nqi nyab xeeb tsawg dua
 - Cov nqi nyiaj them pab neeg ua hauj lwm raug mob tsawg dua
-

Cov Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej Ua Hauj Lwm Li Cas

Cov kev pab hauv tshuab hluav taws xob thiab tim ntsej tim muag no muaj ntau tsav yam tshaj cov ncauj lus nthuav qhia los sis ob peb nplooj ntawv qhia tseeb. Nws yog kev xyuum kav ib xyoos uas:

- Ib txoj kev pab uas pom tias yeej txo tsawg tau feem mob taus ntshav qab zib hom 2 li ntawm 58% thiab ntau npaum li 71% yog tias koj muaj hnuv nyoog laus dua 60 xyoo
 - Cov txuj ci thiab tswv yim txo tsawg kev ntxhov siab, kev noj haus zoo thiab kev qoj ib ce
 - Cov sij hawm cob qhia los ntawm ib tug kws kawm tshwj xeeb txog kev tiv thaiv ntshav qab zib saum huab cua, hauv koj lub zej zog los sis tim ntsej tim muag hauv koj lub chaw.
 - Cov kev kawm ua pab pawg uas cov neeg koom muaj txoj kev pab txhawb hauv lub zej zog
-

Nrhiav Lifestyle Change Program (Cov Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej) Rau Koj

Nyob rau hauv cov kev pab no, koj yuav tiv thaiv tau koj tus neeg ua hauj lwm txoj kev ua hauj lwm, txhawb rau siab ntsws kev xav thiab txoj tsawg cov nqi kho mob. Kom pib tuav tswv yim, ua raws cov kauj ruam yooj yim nram no:

- Muab cuag [CDC Impact Calculator \(Txoj Kev Ntsuas Kev Feem Xyuam\)](#) los kwv yees txog koj lub koom haum cov kev txuag nyiaj txiag
 - Tham nrog koj lub chaw pov hwm them nqi kho mob txog kev them rau txoj kev pab ua ib feem ntawm koj lub lag luam cov txiaj ntsim kev pab them nqi kho mob
 - Nrhiav [cov chaw muab kev pab](#) thiab tham txog cov kev muab txoj kev pab rau neeg
-

Cov Chaw Muaj Kev Pab Rau Cov Chaw Hauj Lwm

Npaj txhij yuav pib lawm los? Siv cov ntaub ntawv hauv cov tswv yim no los qhia koj cov neeg ua hauj lwm txog cov kev txaus ntshai ntawm kev muaj ntshav piam tshaj siab. Ua ke, peb yeej yuav pab tau Wisconsin rhais kauj ruam tom ntej mus cuag txoj kev noj qab haus huv dua.