

Diabetes  
**CONTROL**  
*for life*

控制糖尿一生受用計劃

第 \_\_\_\_ 週 ( \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 至 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

	帶氧運動	運動多久?	肌肉鍛鍊	運動多久?
星期日				
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				

請於開展你的運動計劃前，諮詢醫生或醫護人員的意見。