



**Do some physical activity every day**

*Haga alguna actividad física cada día.*



**Use positive self talk, say "I can do this!"**

*Use pensamientos positivos, diga "Yo puedo hacer" ésto.*



**When you check your blood sugar, vary the time**

*Quando usted chequee su azúcar en la sangre, hágalo a diferentes horas.*

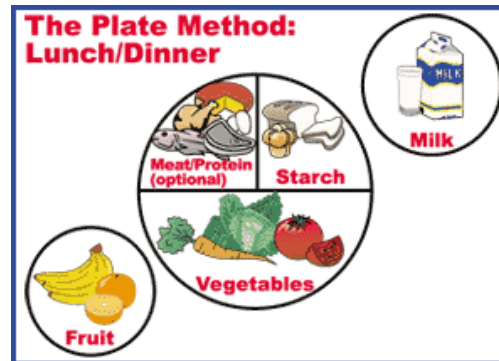


**Prescription for Health**  
DIABETES PROJECT

# **Live Healthy With Diabetes**

## **Viva Saludable Con Diabetes**

**Open Door Health Center**  
1350 SW 4th St., Homestead, FL  
305-246-5646



**Follow the Plate Method**

*Use el método del Plato.*



**Check your feet every day**

*Revise sus pies todos los días.*



**Take your medicine as prescribed by your physician.**

*Tome sus medicinas como las recomendó su medico.*



**When problems seem too big, divide them**

*Quando los problemas luzcan muy grandes, divídalos.*