

**از این چک لیست ساده برای کمک به حفظ تعادل قند خون، کاهش هوس های غذایی  
خود قند خون سه ماهه خود استفاده کنید**

- **در هر وعده غذایی از یک منبع پروتئین استفاده کنید.**  
مانند تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات یا ماست
- **وعده های غذایی خود را با فیبر و چربی های سالم متعادل کنید.**
- **بعد از حداقل یکی از وعده های غذایی، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.**
- **در طول روز بدن خود را حرکت دهید.**  
مانند کمی کشش، ایستادن یا فعالیت های سبک
- **هفته ای ۲ تا ۳ بار تمرینات قدرتی انجام دهید.**  
با وزن بدن یا کش های ورزشی

- هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.
- یک تا دو ساعت قبل از خواب، استفاده از تلفن همراه تبلت و سایر صفحه نمایش ها را کاهش دهید.
- روزانه حداقل ۵ دقیقه برای کاهش استرس وقت بگذارید.  
تنفس عمیق، پیاده روی یا چند دقیقه آرامش
- مصرف نوشیدنی های شیرین و غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود کنید.
- در طول روز آب کافی بنوشید.
- بعد از غذا به انرژی، خلق و خو و هوس های غذایی خود توجه کنید.

**صبور باشید و به انجام این عادت های سالم ادامه دهید.**