

# 二型糖尿病是嚴重的疾病... 但是可以預防。

## 國語講座

星期三, 上午 10:00 – 上午 12: 00

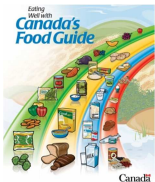
聖保羅中心 – 會議室 C

3333 Finch Ave E



1 月 7 日

- 何謂糖尿病?
- 誰較容易患上此病?
- 有什麼併發症?



1 月 21 日

- 健康飲食對您有什麼意義?
- 加拿大食品指南有何推薦?
- 進食健康有何益處?



2 月 04 日

- 定時運動有什麼好處?
- 什麼是最有效的方法提升您的運動量?
- 做運動時要注意哪些安全措施?



2 月 18 日

- 有什麼簡單方法製作健康食品?
- 如何準備既廉價又健康的餸菜?

查詢及登記, 請致電:

☎ 416-493-3333