

## Noj Zaub Mov Sab Nrauv Nrog Kab Mob Ntshav Qab Zib

Kev noj qab haus huv nrog rau lub neej uas mob ntshav qab zib yuav tsis nyuaj li koj xav.



Kev Mob ntshav qab zib tsis tas yuav ntxwv koj los ntawm kev txaus siab rau lub neej txoj kev lom zem kiag li. Thiab qhov ntawd suav nrog kev tawm mus noj mov sab nrauv thiab. Koj tuaj yeem tawm mus noj mov sab nrauv thiab tseem nyob ntawm koj txoj kev npaj noj mov. No yog qee cov lus qhia uas yuav pab tau.

### Nyob nrog nraim lub sijhawm tau teev tseg

Yog tias koj noj tshuaj ntshav qab zib, lub sijhawm ntawm koj lub caij noj zaub mov yuav yog qhov tseem ceeb. Yog li nws yog ib lub tswv yim zoo los npaj ua ntej tias seb koj yuav mus noj nyob rau tom tsev noj mov, lossis txiav txim siab "yuav nqa los noj hauv tsev" xws li mus nqa lossis kom lawv xa tuaj.

- Yog tias koj yuav noj mov nrog tsev neeg lossis phooj ywg, nug seb lawv puas txaus siab noj raws li koj lub sibhawm noj movtxhawm rau koj thiaj li nyob rau ntawm lub sibhawm noj mov uas tau teem tseg
- Zam lub sijhawm thaum cov khw noj mov feem mus qhua coob eskoj thiaj li tsis tautos. Yog tias koj tsis paub meej tias lub sijhawm twg qhua coob, hu ua ntej thiab nug lawv ua ntej.
- Teem tseg thiab mus kom txog raws li lub sijhawm tau teem cia. Thaum koj hu xov tooj, lossis thaum koj tuaj txog ntawm lub tsevnoj mov, cov qab ntsoov qhia lawv tias koj muaj ntshav qab zib yog li lub sijhawm ntawm noj cov zaub mov nws thiaj tseem ceeb heev
- Nco ntsoov txog saib cov zaub mov ntawm lub tsev noj mov hauv online. Txoj kev ntawd koj txiav txim siab txog kev xaiv noj qab haus huv thaum nyob hauv tsev thiab koj yuav tsis nkim sijhawm saib cov ntawv qhia zaub mov ntxiv lawm
- Yog tias koj yuav noj sus lossis noj hmo qeeb dua txhua zaus lawm, nco ntsoov txog kev noj cov khoom txom ncauj noj qab haus huv noyb rau ntawm koj lub sijhawm noj mov
- Ua ntej yuav hais yuav zaub mov, nug seb lub yam zaub mov koj yuav ntawd puas siv sijhawm ntau los npaj

### Lub sijhawm yuav zaub mov

Tsis txhob maj xaiv cov khoom noj xub thawj uas xws li zoo rau koj. Nco ntsoov thiab ceev faj txog seb cov zaub mov yuav haum rau koj txoj kev npaj li cas.

- Yog tias koj tsis paub tias muaj dab tsi nyob rau hauv cov zaub mov uas koj yuav ntawd, lossis kev npaj zaub mov li cas, nug tus neeg nqa zaub mov kom koj thiaj li paub txiav txim siab seb nws puas haum rau koj txoj kev npaj noj mov
- Nco qab ntsoov cov lus xws li crispy, creamed, Alfredo, au gratin, lossis breaded/battered. Cov zaub mov uas tau piav qhia li no muaj pav ywj lossis roj ntau heev
- Yog tias koj tab tom npaj noj zaub mov tsi daw tsev (noj tsuag), thov koj cov zaub mov uas tsitxhob rau ntsev ntxiv lawm
- Thov cov kua rau zaub xab lav (salad dressing), kua ntses (sauces), thiab kua dej nqaij (gravy) tso rau ntawm koj ib sab kom tswj tau kev siv ntawm koj tias npaum li cas
- Nug seb puas tuaj yeem ci, ncu, ci lossis hau es tsis txhob kib saib puas tau
- Muab do sib xyaws thiab npaj cov khoom noj khoom haus tias nws puas haum rau koj txoj kev npaj puas noj zoo dua. Yuav zaub xaj lav thiab kua zaub hau, lossis ib qho khoom txom cauj ua ntej hloov cov zaub mov phaj loj, lossis yuav ib yam zaub mov xwb los faib rau faib nrog rau lwm tus ua tuaj noj mov ua ke
- Tsis txhob ua siab deb nug txog kev hloov pauv zaub mov. Piv txwv li, thov cov zaub los mus hloov cov qos khib (French fries)
- Thaum nyob hauv cov tsev noj mov loj, nug cov ntau ntawv khoom noj khoom haus, uas feem ntau tag nrho muaj xws li cov (pav ywj lossis roj) carbohydrates, lossis tshawb xyuas cov zaub mov hauv online ua ntej





## Thaum koj cov zaub mov los txog

Koj tshaib plab heev thiab koj npaj txhij yuav noj lawm! Tab sis siv sij hawm ib pliaj los xav txog cov lus qhia no ua ntej, yog li ntawd koj thiaj li tuaj yeem paub tseeb tias koj nyob hauv koj txoj kev npaj noj mov.

- Yuav tsum noj npaum li uas koj ib txwm noj xwb (txhob noj ntau tshaj qub). Cov tsev noj mov nyob rau tom tsev noj mov feem ntau yuav loj heev. Yog li kwv yees qhov koj yuav noj thiab muab ib cov ntim qab mus tsev ua ntej koj mam li noj. Ua li ntawd, koj thiaj li tsi noj tagnrho cov zaub mov uas koj tau yuav ntawd (tsi tau yaim phaj du lug)
- Koj tuaj yeem kwv yees qhov ntau thiab tsawg ntau cov zaub mov uas koj yuav txawm tias koj tsi tuaj yeem ruas.\* Piv txwv li:

- Ib qho nqaij, ntses, lossis nqaij qaib noj pluag yog 3 ooj (ounces) - kwv yees tias loj ib yam li koj ib sab tes
- Ib qho tshiv (cheese) no ib pluag yog 1 ooj - kwv yees tias loj li koj tus ntim tes xoo
- Ib qho mis nyuj, yau kawj (yogurt), lossis zaub tshiab noj ib pluag yog 1 khob - kwv yees qhov loj li lub pob thesniv (tennis)

\*Vim tias txhua txhais tes loj me sib sib txws, yog li ntawd muab sib piv qhov loj me ntawm koj txais tes nrog rau lub ruas tiag koj paub qhov tseeb ua ntej koj kwv yees.

- Tsis txhob nchuav cov kua xab lav rau ntawv koj cov zaub xab lav. Raws li Lub Koom Hauv American Diabetes Association tau qhia tias kom muab koj rab xooob (fork) tsaus rau hauv cov kua xab lav ces cov los nkaug daim zaub xab lav noj xwb. Yog noj li no, koj yuav siv cov kua zaub xab lav tsawg dua
- Yuav tsum txwv txhob haus dej chawv thiab dej qab zib. Nws yuav ntxiv pav ywj (calories) tiam sis tsis muaj cov ntxiaj ntsig zaub mov (nutrients) rau koj cov zaub mov li



Yog xav paub ntau ntxiv txog kev noj qab haus huv, nug koj tus kws kho mob kom pub cov ntau ntawv qhia ntawm **NovoCare®** phau ntawv, **Kev npaj zaub mov thiab kev suav (pav ywj lossis roj (carb))**, lossis hu rau 1-800-727-6500 Hnub Monday txog Friday thaum 8:30AM txog 6:00PM EST.

## Ua raws li "Txoj Hau Kev Uas Mob Ntshav Qab Zib"

1/2

Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv nplej ntau



1/4

Cov Zaub Mov Muaj Uas Muaj Lean Protein

1/4

Carbohydrates



## Thaum txoj lub sij hawm yuav mus tsev

Muaj ob peb yam ua ntej koj yuav mus:

- Yuav zaub mov puas yooj yim vim tias muaj cov zaub mov txhawm rau kev noj qab hauv huv noj yam heev li? Qhia rau tus thawj coj paub. Cov tsev noj mov xav ua kom tau li koj siab nyiam, thiab lawv yuav paub tau tias koj xav tau dab tsi yog tias koj hais qhia lawv nkaus xwb (yog tsi qhia lawv tsis paub)
- Txhob hnob qab nqa lub thawv (container) rau cov zaub mov tau tshem cia tau noj lwm hnub!

Mus saib hauv [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) yog xav paub ntxiv thiab cov ntau ntawv tseem ceeb! Tsom koj lub koob yees duab smartphone ntawm QR code kom nkag mus saib lub vev xaib ntawm koj lub xov tooj.



Tshuaj xyuas kuv tau!

Novo Nordisk Inc. muab kev tso cai los luam cov ntau ntawv no txhawm rau lub hom phiaj ua pab dawb nkaus xwb nrog rau hauv cov xwm txheej uas daim ntawv khaws cia hauv nws cov qauv qub thiab cov ntawv ceeb toom kev cai raug tso tawm. Novo Nordisk Inc. muaj txoj cai tshem tawm qhov kev tso cai no txhua lub sij hawm.

NovoCare® yog tau tso npe lub cim lag luam ntawm Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk yog tau tso npe lub cim lag luam ntawm Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Luam tawm hauv Tebchaws Meskas

US23DI00015 Peb Hlis 2023

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

