



Sinshe PHAN
Natural Healing beyond Happiness

Anjuran Makan Pasien Diabetes



Dianjurkan berolahraga setiap hari minimal 30 menit & maksimal 1 jam, olahraga ringan seperti threadmil (hanya jalan kaki), jogging, berenang, yoga dsb.



Makan sayuran berwarna hijau setiap hari yang minim bumbu lebih baik, hanya sedikit garam.



Karbohidrat : bisa nasi merah (boleh dicampur nasi putih), labu kuning (pumpkin), jagung, kentang, singkong, talas, ubi jalar (tidak boleh ubi madu/ ubi cilembu), oatmeal.

Catatan :

- Roti gandum masih diperbolehkan paling sering seminggu 1x.
- Minum air putih hangat minimal 2L/ hari.
- Selalu sarapan pagi antara pukul 07:00 - 09:00.
- Untuk cemilan bisa makan kacang - kacangan seperti kacang almond, kacang tanah, kacang polong.
- Tidur maksimal jam 23:00, bangun jam 6-7 pagi.
- Hindari stres berlebihan, usahakan berpikiran positif, bisa dengan : menonton acara komedi, meditasi, afirmasi positif ke diri sendiri, menghabiskan waktu berkualitas dengan orang terdekat, travelling dll.



www.kliniksinshephan.com



@kliniksinshephan



Klinik Sinshe Phan



Sinshe PHAN
Natural Healing beyond Happiness

Pantangan Makan Pasien Diabetes



Hindari makanan
berbahan tepung seperti
kue basah, roti, kue
kering, gorengan, pasta
dsb.



Hindari produk susu,
seperti susu full cream,
keju, es krim, dan
yoghurt.



Hindari memasak dengan
menggunakan saus,
mentega, kecap manis,
gula pasir, gula batu.



Hindari buah naga, mangga,
nanas, durian, nangka,
anggur, semangka, manisan
buah, saus buah, selai buah,
jus kemasan.



Hindari minuman manis &
alkohol seperti milk tea,
minuman berenergi, teh
manis, minuman kemasan,
wine, arak, bir.



www.kliniksinshephan.com



@kliniksinshephan



Klinik Sinshe Phan