



GlucosTrol

THE BLOOD SUGAR

BLUEPRINT EBOOK

MANAGING
DIABETES
MADE EASY

KUMUSTA!

Hello! Ako nga pala ulit si [Doc J] at gusto ko ulit magbigay ng GOOD NEWS para sayo kung ikaw ay nakakaranas ng...

Mga sintomas kagaya ng stress at anxiety na dulot ng pag-manage mo ng blood sugar...

Hindi gaano nakakatulog dahil nag wo-worry ka sa health mo...

At pati na rin kung ikaw ay 'overwhelmed' sa pag-balanse ng trabaho, family at ng kalusugan mo.

Ngayon... marahil, napadpad ka dito dahil umorder ka ng **[Glucostrol]** dahil alam mong makakatulong sayo ang Natural & FDA approved ingredients para ma-manage mo ang blood sugar levels mo...



Kaya ang tanong ngayon...

"Paano ba 'tong eBook na ito makakatulong sakin?"

O sa madaling salita, "Gagana ba ito sa akin?"

Well, I'm here to tell you... YES!

Kaakibat ng misyon namin sa pag-promote ng
NATURAL solution to blood sugar kagaya ng
Glucostrol...

Gusto rin kita bigyan ng very easy & simple tips
kung paano mo ma-manage ang high blood
sugar levels o ang *Diabetes*...

And in fact, after mo itong mabasa... Mabibigyan
ka ng clarity tsaka ng peace of mind...

Dahil alam mong mas magkakaroon ka pa ng
valuable time with yourself and your family
members dahil mas healthy ka.

Ang sarap siguro sa feeling kung...

Hindi ka na basta basta maa-akit ng mga
produktong puro pangako lang dahil alam mong
sigurado ka sa solution ng *GlucosTrol* sa pag-
bigay sayo ng *enhanced quality of life*.



Yung motivated ka araw-araw dahil nahanap mo na ang mga solusyon para ma-manage mo ang blood sugar mo ng mas maigi — kaya bawas stress!

At kapag bawas na ang stress mo dahil hindi ka nagwo-worry sa health mo...

Mas masarap ang tulog mo, mas masaya ang relasyon mo sa sarili mo, sa asawa mo o sa mga anak mo.

Pero huwag kang mag-alala!

Sisiguraduhin kong maiintindihan mo ng madali ang mga pag-uusapan natin dito.

Kaya, tara!

Let's take the first step to understanding diabetes and the importance of blood sugar in our lives.

Disclaimer:

The information provided in this eBook is for educational purposes only and is not intended as medical advice. The author and publisher are not responsible for any adverse effects or consequences resulting from the use of any suggestions or procedures described here. Always consult with a healthcare professional before making any changes to your health regimen. The use of this eBook indicates your agreement to these terms.



Ano nga ba talaga ang Blood Sugar?



Sa mundong ginagalawan natin ngayon...

Makarinig ka lang ng 'Blood Sugar' ay para bang naa-alarma ka...

Dahil sa edad mo ngayon, kailangan mo na rin itong pagtuunan ng pansin.

But to put it simply,

Ang mga kinakain nating *Carbohydrates* o *carbs* ay tina-transform ng ating katawan gamit ang *insulin* (isang *hormone* na nagme-maintain ng *blood sugar*) para gawing *glucose* (isang uri ng *sugar*).

Hindi masama ang *glucose*.

Glucose is an important source of energy and provides nutrients to your body's organs, muscles and nervous system. *Glucose* is very important because it's the primary source of energy for your brain.



“Eh Doc... Kung importante siya, bakit nagkakaroon ang tao ng Diabetes?”

By definition...

Ang *Diabetes* ay isang ‘*chronic health condition*’ kung saan yung katawan natin ay hindi nagagamit o hindi na kayang mai-‘store’ ang *glucose* sa ating katawan.

Kaya naman, naiipon ang *glucose* sa ating katawan at dumadaloy lang sa ating dugo.

Kumbaga ‘*floating*’ lang siya dahil hindi nga magamit o hindi ma-itago ng maayos sa ating katawan.

Kapag laging mataas ang blood sugar mo, doon ka mayroong risk na magkaroon ng *Diabetes*.

At bago tayo pumunta sa tips kung paano ma-manage ang pag-taas ng blood sugar...

Huwag kang matakot.

Alamin mo muna ang 2 klase ng Diabetes...

Dahil dito mo malalaman kung ano ang BEST strategy na para sayo.



There are 2 major types of diabetes, type 1 and type 2.

TYPE 1: Yung katawan mo ay hindi na nagpo-produce ng *Insulin* (isang hormone na gumagamit ng glucose para gawing energy sa katawan). Sa mga tao na may type 1 diabetes, kailangan na nila mag insulin therapy habang buhay.

TYPE 2: Yung katawan mo ay nagpo-produce parin ng *insulin* pero hindi na ito sapat o kaya naman may *insulin resistance* na ang katawan mo — meaning, hindi *efficient* ang pag-convert ng glucose to energy. Sa mga taong may type 2 diabetes, nama-manage ito sa pamamagitan ng lifestyle changes at kung kinakailangan, mag-take ng gamot.





“Teka Doc, kung ganon eh... dahil ba lagi ako kumakain ng carbs o nang mga matatamis?”

Isa lang yan sa mga dahilan pero hindi lahat.

Lahat tayo pwedeng umangat ang blood sugar kahit anumang oras o panahon.

Sa katunayan, ito ang mga causes o sanhi sa pagtaas ng high blood sugar. [1]

- stress
- an illness, such as a cold
- eating too much, such as snacking between meals
- a lack of exercise
- dehydration
- missing a dose of your diabetes medication, or taking an incorrect dose
- over-treating an episode of hypoglycaemia (low blood sugar)
- taking certain medicines, such as steroid medication

And later on, we'll focus on the things that we can CONTROL...



Kasi hindi naman natin kontrolado kung nasa lahi natin ang *Diabetes* o iba pang mga factors...

But...

**We can focus on 4 main factors
that help manage *Diabetes*.**

1. Stress
2. Nutrition (Eating too much/less, low or high GI foods)
3. Lack of Exercise
4. Medications

Sa pag alam mo ng mga detalye na to, magagawa nating magkaroon ng detailed plan & strategy on how to monitor and manage your blood sugar.

At sa pag-basa mo ng eBook na ito, mar-realize mo...

“Hindi naman pala dapat matakot.”

Kasi ise-share namin sayo ang very easy at simple steps sa pag-manage ng *Diabetes* or *High Blood Sugar* using these 4 factors.



“Pero Doc, wait lang...”

Paano ko malalaman kung mataas ang Blood Sugar ko?

Madali lang ma-overwhelm kapag nagsisimula na tayo mag-ingat sa health natin.

Andyan yung kaba tsaka *procrastination* kasi mamaya may makita pang ibang sakit, diba?

Pero isipin mo nalang na parang regular maintenance ito ng sasakyan.

Parang routine na pagtingin sa kotse para laging *smooth* ang takbo nito.

Ganun din sa ating katawan.

At yan ang importansya ng **Regular Check-ups**.

Hindi naman kailangan mahal na ospital o doctor para magpakonsulta.

Importante lang na alam mo kung nasaan ka, para magawan mo ng *strategy* pano i-enjoy ang buhay mo.

It's even more important dahil nakaka-ligtas talaga ng buhay lalo na't maagang na-aagapan ang mataas na blood sugar.



Pero bakit nga ba mahalaga ang regular na pagpapa-check up?

- 1. Maagang Pagtuklas (Early Detection):** Sa pamamagitan ng regular check-ups, ma detect natin agad kung may pagbabago sa blood sugar levels. Parang early warning system yan para sa ating health. Kapag maaga ang detection, mas maaga rin ang aksyon, at mas mababa ang risk ng complications.
- 2. Pag-monitor sa Progress ng Treatment:** Kung ikaw ay under medication or treatment, kailangan talagang monitored ito nang maigi. Through check-ups, masusubaybayan natin kung effective ba ang gamot or kailangan ba ng adjustments sa treatment plan. *(Ayaw naman nating mag-sayang ng pera, diba?)*
- 3. Holistic Health Evaluation:** Hindi lang naman blood sugar levels ang tinitingnan sa check-ups. Kasama rin ang blood pressure, cholesterol levels, at iba pang vital signs na importante sa overall health mo na konektado sa risk or complications ng *Diabetes*.

At higit sa lahat...

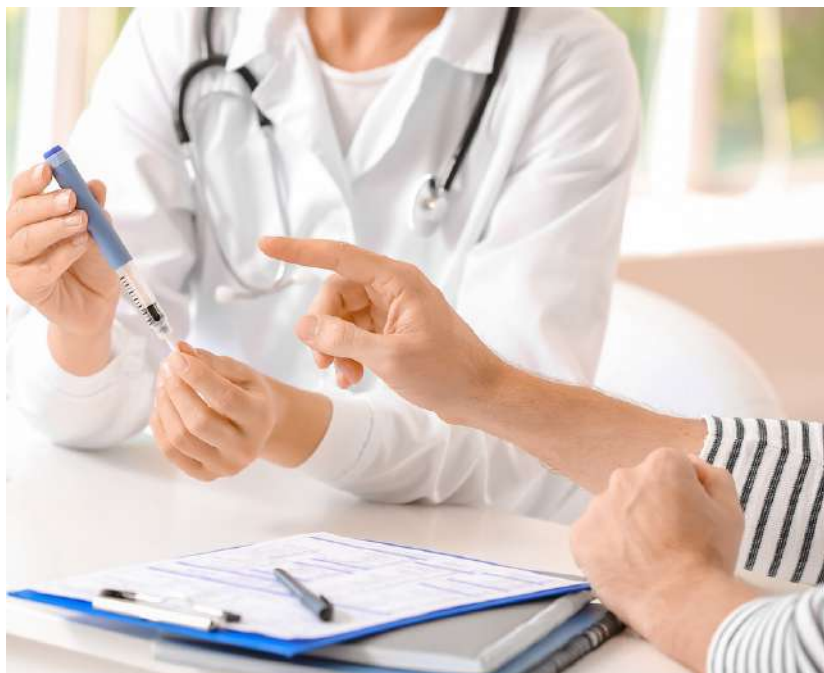


Importanteng magkaroon ng magandang relasyon sa iyong *healthcare provider* o sa iyong *Doktor*.

Gumagamit sila ng mga tests na hindi mo magagawa sa bahay lang.

Dito maiiwasan mo yung pagka-takot. Pagka-takot sa *uncertainty* na “*Ano ba ang mangyayari sa akin*”.

Sa regular na pagbisita, mas nakikilala ka nila at mas nagiging personalized ang pag-aalaga nila sa iyong buhay.





At para maging prepared ka sa mga check-ups, ito yung mga ginagamit sa pag-check kung meron ka or pag-monitor ng *Diabetes*...



Tools and Tests Used in Diabetes Diagnosis

1. **Glucometer/Blood Glucose Meter:** Ang pinaka-common na tool sa mga taong may diabetes. Ito ay ginagamit para sukatin ang glucose levels sa dugo at usually, ginagamit ito araw-araw. Small and portable, madaling dalhin kahit saan, at simple lang gamitin.
2. **Fasting Blood Sugar Test (FBST):** Ito ang initial screening test para sa diabetes. Mag fa-fasting ka overnight, then kukunan ka ng dugo sa umaga to measure the glucose levels. Kung ang resulta ay consistently high, it could indicate diabetes.



3. Oral Glucose Tolerance Test (OGTT): After fasting overnight, bibigyan ka ng sugary drink sa clinic at susukatin ang iyong blood sugar multiple times over a few hours. This test shows kung paano nagre-react ang iyong katawan sa sugar.

4. Hemoglobin A1c Test: Also known as HbA1c, this test shows your average blood sugar level over the past 2 to 3 months. It measures the percentage of blood sugar attached to hemoglobin. Ang advantage nito, hindi mo kailangan na mag-fasting bago ito gawin.

5. C-Peptide Test: This test measures the level of C-peptide in your blood or urine, which can show how much insulin your body is producing. It can help distinguish between type 1 and type 2 diabetes.

6. Autoantibody Tests: These are often used to identify type 1 diabetes by checking for autoantibodies that attack the insulin-producing cells in the pancreas.

7. Ketone Testing: Especially important for type 1 diabetes, this test checks for ketones in your urine or blood, which can indicate diabetic ketoacidosis, a serious complication of diabetes.



While staying in touch with your doctor is important, pwede ka rin mag-test ng blood sugar mo kahit nasa bahay ka lang.

Ilan din sa mga tools and tests dito, pwede mong magamit sa bahay — kung ibinilin sayo ng iyong Doktor.

Again, huwag pangunahan ng 'kaba'.

Hindi naman lahat ito ay kailangang gawin para malaman mo ang blood sugar mo...

Inihahanda lang kita para sigurado ka sa sasabihin sayo ng Doktor.

***“Okay, Doc... Ang dami naman nito...
Ano ba talaga tinitignan sa Blood Sugar...
At paano ba ako magkakaroon ng
'magandang result' o well-managed
Blood Sugar levels?”***





Ngayon... Pupunta na tayo kung paano mo ma-manage ang blood sugar levels mo.

And I hope in this eBook, magkaroon ka ng motivation araw-araw para bumaba ang stress mo dahil kontrolado mo mismo ang katawan mo.

Kapag kontrolado mo ang *blood sugar levels* mo, mas magaan ang pakiramdam mo, mas malalim ang tulog mo at kumbaga — *relax at kampante ka*.

Mas mapa-prioritize mo ang oras at energy mo para sa sarili mo at sa pamilya mo.



1

DIETARY STRATEGIES

FOR MANAGING
BLOOD SUGAR





The Glycemic Index (GI): What it is and Why it Matters for Managing Blood Sugar

Pag-usapan natin ang *Glycemic Index* muna.

Think of it as a guide na magtuturo sa'yo kung aling mga pagkain ang magiging '*kapamilya*' mo at alin ang mga dapat mong i-consider na '*who you?*' "*Hindi kita kilala*".

Understanding GI is like having a map in your hands – it points you to the treasure trove of foods that can help you feel energized and satisfied...

...without the roller coaster ride of blood sugar spikes.



The Glycemic Index:

Ang *Glycemic Index* (GI) ay isang sistema na nagraranggo ng mga pagkain batay sa kanilang epekto sa blood sugar levels. It's a scale from 0 to 100, with higher values given to foods that cause the most rapid rise in blood sugar.

Bakit mahalaga ang GI?

It helps us choose foods that can manage the blood sugar rise better. For instance, foods with a high GI can spike blood sugar levels quickly, which is not ideal for *diabetes* management. On the other hand, low GI foods have a slower, smaller effect, helping maintain a more stable blood sugar level.

Sa madaling salita,

Kung ayaw mong bigla-bigla ka nalang nanghihina, nahihilo o naduduling...

**Kailangan *Aware* ka sa mga pagkain
na mataas ang *Glycemic Index*.**

Regardless kung ikaw ay *at risk* sa diabetes, may family history ng high blood sugar levels, type 1 or type 2...



Kasi, gaya nga ng sinabi ko kanina, 1 out of the 4 major things na pag-uusapan natin sa pag-manage ng blood sugar levels ay ang...

FOOD.

Yung pagkain na kinakain natin...

Kung mahilig ka kumain, tara...

Let's dive in.





The Healthiest Food You Can Eat If You Have Blood Sugar Problems

You might want to follow a low-GI (Low *Glycemic Index*) because you...

- Want to lose weight or keep a healthy weight.
- Are experiencing stress and anxiety issues related to blood sugar.
- Have difficulties in having a restful sleep.
- Want to lower risk of diabetes or diseases of the heart or blood vessels.

At para matulungan ka, meron tayong charts na nagha-highlight ng low, medium and high GI foods base sa data na galing sa *American Diabetes Association* [2], [3]



Glycemic Index Chart For Common Foods

Low-GI Foods (55 or Less)

FOODS	GI
Apple	36
Apple juice	41
Banana	51
Barley	28
Carrots, boiled	39
Chapati	52
Chickpeas	28
Chocolate	40
Dates	42
Ice cream	51
Kidney beans	24
Lentils	32
Mango	51
Orange	43
Orange juice	50
Peaches, canned	43
Plantain	55



FOODS	GI
Rice noodles	53
Rolled oats	55
Skim milk	37
Soya beans	16
Soy milk	34
Spaghetti, white	49
Spaghetti, whole grain	48
Specialty grain bread	53
Strawberry jam	49
Sweet corn	52
Taro, boiled	53
Udon noodles	55
Vegetable soup	48
Whole milk	39
Yogurt, fruit	41

Ilan lang ito sa mga '*common foods*' na mababa ang *Glycemic Index* (GI) at nagsisilbing gabay sa araw-araw nating kinakain.

Karamihan sa mga tao naniniwala na dapat huwag gaano kumain ng prutas dahil sa taglay nitong *sugar*...



But fruits are among the healthiest foods you can eat.

Hindi lang sa nutrients na meron ito kagaya ng fiber, potassium at mga antioxidants, but fruits are also linked to lower risk for many diseases.

In short,

Pumili ka ng healthy at nakakabusog na low-GI carbs kagaya ng vegetables, beans, low-fat dairy, berries at whole grains.

Mag-sama ka din ng lean proteins, such as Tofu, Chicken, Fish and Eggs. Pati na rin ang health fats kagaya ng nuts, avocado at olive oil.

CAUTION: Limitahan mo ang low-nutrition at high-GI foods kagaya ng sweets, softdrinks, sugary beverages.

Beware sa mga **Low-GI** foods na high-calorie pero low-nutrition kagaya ng pizza at ice cream.



Medium-GI Foods (56 to 69)

FOODS	GI
Brown rice, boiled	68
French fries	63
Millet porridge o 'Kabog Millet'	67
Pineapple	59
Popcorn	65
Potato chips	56
Pumpkin, boiled	64
Soda, non-diet	59
Sweet potato, boiled	63
Wheat flake biscuits cereal	69
Wheat roti	62

Karaniwan sa mga **Medium to High-GI** foods ay refined, cooked or otherwise processed — mataas sa simple sugar or starch pero mababa sa protein, fiber and health fats.

Ang mga **Medium-GI** foods ay hindi naman kaagad nakapag-papataas ng blood sugar levels mo after mo kumain.

Hindi naman sa ipinagbabawal.

Sasabihan na kita, you can enjoy these foods in *moderation*.



Kailangan mo lang maging 'aware'...

...at pwede mo parin ito ma-enjoy ng paminsan-minsan.

High-GI Foods (70 to 100)

FOODS	GI
Cornflakes	81
Instant oatmeal	79
Potato, boiled	78
Potatoes, instant mashed	87
Rice milk	86
Rice porridge	78
Rice crackers	87
Unleavened wheat bread	70
Watermelon	76
White rice, boiled	73
White bread (wheat)	75
Whole wheat bread	74

Kumpara mo sa mga low-glycemic foods, itong mga **High-GI** foods can lead to a quicker spike in blood sugar levels.



At kapag mabilis ang *spike* o *pagtaas* ng levels mo, maaring maka-dulot ito ng mga hindi kaaya-ayang karamdaman tulad ng pagkahilo at panghihina.

Unhealthy sila dahil:

- Abnormal ang pagtaas ng *average* blood glucose levels.
- Mataas ang demand sa pag-gamit ng *insulin* na nagre-resulta sa *insulin resistance* o *hindi efficient na pag-trabaho ng insulin*.
- At pagkatapos tumaas ang blood sugar mo, may biglaang pagbaba ng glucose na nagre-resulta sa *pagkagutom, cravings* at *panghihina*.

That's why itong mga pagkain na ito ay dapat iwasan.

"Thank you, Doc ha..."

***Paano naman ako kakain?
At gaano ba karami ang pwede
kong kainin?"***

May punto ka...



Totoo naman na, ang *glycemic index* ay hindi naco-consider kung gaano kadami ang pagkain na kinakain mo sa isang meal.

For example, hindi ka naman kakain lang ng *white spaghetti (low GI)* na walang sauce para sa tanghalian, diba?

That's why ang mga eksperto ay nagkaroon ng isang research about *Glycemic Load o GL*. [3]

Ang *Glycemic Load o GL* ay isang numero kagaya ng GI na naglalaro sa 1-20+. Hindi man natin mae-explain ng buo sa eBook na ito ang Glycemic Load, pero ito lang ang ilan sa mga ibig sabihin...

1. Eating in Proportion.

Ang pag-pili at pag-kain ng *small portions* of low-GI diet food ay makakatulong sayo para hindi tumaas ang blood sugar levels mo para hindi ka makaramdam ng panghihina.

And it can also help you lose weight or keep a healthy weight, na makaka-pagbigay sayo ng lower risk of complications due to *diabetes* (or maintain *diabetes*) and with heart & blood vessel diseases.



2. Use this as a Tool.

Maaaring sa pagpili ng kakanin sa araw-araw o sa pag-order sa isang restaurant, may guide ka para nagsasabi sayo ang mga pwede mong ma-enjoy ng maramihan at yung iba – iwasan.

3. Healthy Choices for The Future.

Ang tunay na problema kasi talaga yung *“Masarap talaga ang bawal”*.

Pero itong mga simple, little choices sa mga food ang magbibigay sayo ng *improved quality of life – more deep sleep, more energy, more time with family and less stress.*





2

SIMPLE LIFESTYLE CHANGES

TO CONTROL
BETTER BLOOD
SUGAR LEVELS





Okay!!!

Tapos na tayo sa isa sa mga bagay na kaya nating ma-kontrol, which is, yung pagkain ng mga tamang pagkain.

Pero dito, hindi na ito tungkol lang sa pag-iwas sa matatamis o pagkain ng gulay; it's also about how we move, how we relax, at kung paano tayo makakatulog ng mas mahimbing.

Now, you're going to learn about how stress and lack of exercise can affect your blood sugar.

It's time to take charge not just with what you eat, pero pati na rin sa paraan ng iyong pamumuhay.

Sa pagbabago ng ilang habits, pwede mong maranasan ang malaking kaibahan hindi lang sa iyong blood sugar, kundi sa iyong overall na kalusugan.

Kaya tara na!

Galaw-galaw baka ma-(Ops, wag naman sana!)



The Power of Regular Exercise



***“Doc, medyo may edad na ho ako...
parang hindi ko na kaya mag-exercise ba.”***

Nay, Itay...

Ang paggalaw at regular na exercise ay hindi lang para sa mga gusto magbawas ng timbang.

Powerful din siya para mapanatili ang tamang level ng iyong blood sugar.

Kapag ikaw ay nag-eehersisyo, ang iyong muscles ay gumagamit ng glucose na walang kailangan na insulin. [4]



Ayon pa nga sa isang clinical journal, from the National Center of Biotechnology Information sa US.

Increased muscle glucose uptake after exercise. No need for insulin during exercise

E A Richter, T Ploug, H Galbo

PMID: 3899806 DOI: [10.2337/diab.34.10.1041](https://doi.org/10.2337/diab.34.10.1041)

Richter EA, Ploug T, Galbo H. Increased muscle glucose uptake after exercise. No need for insulin during exercise. Diabetes. 1985 Oct;34(10):1041-8. doi: 10.2337/diab.34.10.1041. PMID: 3899806. [5]

Sabi nila...

**When you exercise,
there is NO NEED for Insulin.**

Parang magic, 'di ba?

Pero dahil medyo may-edad na...

Ang big part sa page-exercise ay ang pag-pili ng *activities* na nae-enjoy mo.

Marahil maraming physical activities na pwede mong pag-pilian, kaya ito ang ilan sa mga option mo ngayon na easy, fun at safe for adults.



1. **Walking:** Walking is a simple, tried-and-true fitness staple. Pwede mong gawin kahit saan. Ang paglalakad *as an exercise can help you get your blood flowing and heart pumping*. May chance ka pa makapag-sight seeing at makipag-kwentuhan sa mga tao. Diba? Bumaba na ang blood sugar mo, nag-enjoy ka pa.

2. **Dancing:** Kung mayroon ka pang dalawang paa, pwedeng-pwede mo pa ma-enoy ang kabataan mo. May mga simple dance steps na kaya mong gawin kahit nakaupo o naka-tayo. Ang importante lang, ay gumagalaw ka. If you have limited mobility, chair dancing is a safe, enjoyable alternative.

3. **Home Chores, Gardening, etc:** Well, siguro hindi mo siya paboritong past-time, noh? Pero yung mga basic na activities gaya ng pagwawalis o pag-aalaga ng mga halaman ay nakakatulong sa pag-maintain din ng weight at blood sugar. In fact, just 30-45 minutes of working in the house or yard can burn up to 150 calories.

In short,

Exercise helps you maintain healthy blood sugar levels **WITHOUT** medications or eating healthy.



Kahit walking-walking, gardening o kaya sa mga simpleng gawaing bahay...

Every movement counts.

***“Doc, gaano naman ka-tagal
ako dapat mag-exercise”***

Mag-exercise ka lang kahit 30 minutes for 5 days,
or 50 minutes for 3x a week.

Try mong hindi mag-skip mag exercise sa loob ng
48 hours — makakatulong ito sayo sa pag-
maximize ng benefits na magagawa nito sa blood
sugar mo.

At higit sa lahat,

Exercise safely.

Maaring makipag-usap muna sa doktor o sa
healthcare provider para sure ka na safe ka mag-
exercise.



Stress Management and Its Impact on Blood Sugar



Stress~

Yung feeling na overloaded ka na sa worries, can make your blood sugar levels go up, up, up!

Pero gusto ko lang i-klaro sayo na...

Stress alone doesn't cause diabetes.

But there is some evidence that there may be a link between stress and the risk of type 2 diabetes.
[6]



Bakit?

Kasi kapag stressed ka, hormones like cortisol and adrenaline are released, and they can cause your blood sugar to increase.

Pero yung mga hormones na ito ay pinapahirapan ang Insulin na mag-work ng maayos.

Kaya tinatawag itong, **Insulin resistance**. [6]

As energy can't get into your cells, your blood sugar levels rise.

At kapag hindi nawawala ang stress, lagi nitong napapataas ang blood sugar levels and might put you at risk of the complications of *Diabetes*.

So, paano natin malalabanan ang Stress?

Iba-iba tayo ng paraan sa pag-handle ng stress.

And if you want to go in-depth into food recipes or simple exercises, you can read *2 more FREE eBooks* na kasama sa bonus mo when you bought *Glucostrol*.



But basically...

You have to look out for yourself.

Alam kong isa kang tao na ma-alaga sa pamilya mo.

Minsan napapa-bayaan mo na rin ang sarili mo dahil gusto mo lang naman maibigay yung 'best' para sa kanila.

But the 'best' part of you is the 'Healthiest' version of you.

Sa panahon ng stress, mas importante na matandaan mo na huminto muna at magpahinga.

Alam kong hindi madali pero simulan mo sa tamang pag-take ng medicines or supplements o kaya naman yung...

Hindi nakakalimot sa tamang oras ng pagkain.

Ang binibigay ko sayo ay hindi isang tip, strategy o kung anu-man.



Nandito ako na nagsasabi na sayo na may karamay kang isang Doktor.

Because...

It's important to get a balance between looking after yourself without putting too much pressure on yourself to do everything perfectly. This can add or lead to stress.

But...

It's good to be aware of how easy it can be to give into the habit of letting diabetes self-care slip in times of stress.

So, what to do? Madali lang sabihin pero — find ways to chill!

Meditation, deep breathing exercises, or even a hobby that relaxes you can make a big difference.

Huwag mong maliitin ang power ng *'me time'* at relaxation.



Sleep's Role in Glucose Metabolism



Hindi lang ho ito tungkol sa pagtulog ng maaga.

Syempre sa gabi nage-enjoy ka pa manood ng teleserye o kaya pags-scroll ng cellphone.

Hindi natin namamalayan...

Nasa-sacrifice na pala natin ang oras ng ating tulog.

Alam mo ba...

Researchers are beginning to uncover why sleep affects blood sugar.



Tumataas ang cortisol (isang hormone) kapag may sleep deprivation o kulang sa tulog at pinapa-taas ang glucose [7]

Sa madaling salita,

Bawat pag-puyat mo at kada oras na sina-sacrifice mo ang restorative sleep ay nakaka-apekto sa pag-taas ng blood sugar levels mo.

***“Eh Doc, kaya nga ho ako umorder ng
GlucosTrol para makatulog din ako sa gabi...”***

And I'm here to tell you...

“FINALLY!”

Finally, this is the 4th factor on how to manage your blood sugar levels na makakatulong din sayo na maka-experience muli ang mahimbing na tulog.

Which is... **Medications.**

Pwedeng gamot na na-prescribe ng Doktor or alternative supplements.

Now, hindi muna natin pag-uusapan ang mga gamot na pwede ibigay sayo.

But...

Luckily for you...



3

THESE INGREDIENTS ARE YOUR NATURAL ALLY

IN HEALTHY
BLOOD SUGAR
MANAGEMENT





If you can find these '*ingredients*' that have been proven to be safe and FDA Approved in the Philippines...

Hindi ka lang matutulungan sa pag manage ng blood sugar mo, kundi pati narin sa pagtulog mo, at iilan pa sa mga sintomas na ito:

- Sleep Apnea
- Sleep Disorders
- Hunger & Fatigue
- Numbness & Tingling in Legs and/or Feet
- Numbness & Tingling in Hands
- Feeling Tired
- Blurry Vision
- Frequent Urination

And more GOOD NEWS to you, these ingredients have been found to help you if you're suffering from these problems.

1. **Gymnema Sylvestre:** AKA 'Gurmar' or the Sugar Destroyer. Pwede nitong bawasan ang cravings mo sa matatamis at ang pag-absorb ng sugar para bumaba ang blood sugar levels mo. Ibig sabihin, mas steady yung energy mo buong araw, at mas kalmado ka dahil hindi na yoyo yung sugar mo.



2. **Berberine Hydrochloride:** Tumutulong ito para mas maayos ang paggamit ng body mo sa insulin, which means na mas stable yung blood sugar mo. Less chance na mag-crash or mag-spike, na nakakabawas sa stress at makakatulong sa mas mahimbing na tulog.

3. **Banaba Extract:** Nakakatulong magpababa ng sugar sa dugo dahil sa natural corosolic acid niya. Kapag mas stable yung sugar level, mas maganda ang mood, nababawasan ang stress, at mas okay ang pakiramdam mo bago matulog.

4. **Chromium Picolinate:** Nakakatulong sa metabolism ng pagkain at sa insulin sensitivity, na nag-mamaintain ng steady blood sugar levels, which can improve sleep at bawas anxiety.

5. **Zinc:** Mahalaga ito para sa paggawa ng insulin at paggamit ng glucose, which can help keep your blood sugar in check.

6. **Magnesium:** Maganda ito para kalmahin ang nerves, so pwede itong makatulong na mabawasan ang stress at anxiety, para syempre, mas kalmado at mas maayos ang araw mo.

7. **Biotin:** Tumutulong ito sa metabolism ng carbs, fats, at proteins, which can help maintain stable blood sugar, na pwedeng makabawas mga sintomas nang panghihina dahil sa kinakain.



8. **Cinnamon:** Parang ginagaya nito yung insulin at nakakatulong sa pagpasok ng glucose sa cells, so nakakatulong ito mag-maintain ng blood sugar levels, na makakatulong din bawasan yung anxiety at mapabuti ang tulog.

9. **Bitter Melon:** May mga compound ito na nakakatulong magpababa ng glucose sa dugo, na puwedeng makabawas ng stress sa metabolic system mo at mag-improve ng quality ng tulog mo.

Kapag kumakain ka ng pagkain o umiinom ka ng supplement na may mga ingredients na 'to, mas maganda ang control mo sa blood sugar...

Which means, mas konti yung mga times na magiging irritable ka, mapapagod, or anxious dahil sa biglaang pagtaas o pagbaba ng sugar mo.

Mas stable na energy levels din throughout the day, na makakatulong sa focus at mas relaxed na state of mind.

Plus, mas maganda rin ang tulog mo, na super importante para mabawasan ang stress at para sa overall na health mo.



CONCLUSION

WARNING: This might work TOO WELL.

Ngayon nalaman mo na yung 4 factors na kontrolado mo para ma-manage mo ang blood sugar mo ng mas maigi pero very simple and easy...

Kahit ako hindi makapaniwala.

Pero ito yung sikreto...

*Ang pag-manage ng diabetes,
parang marathon 'yan, hindi siya sprint.
Isang lifelong commitment ito na kasama
mo sa bawat yugto ng buhay.*





Isipin mo na lang,

Pag-gising mo araw-araw na puno ng confidence dahil alam mong kaya mong kontrolin ang iyong blood sugar levels.

Sa pag yakap mo sa mga natutunan mo dito sa eBook, hindi lang blood sugar ang na-manage mo — kinuha mo na rin ang mga strategies, resources and tools para sa mas malusog at masiglang buhay.

Hopefully, ang eBook na 'to, ay magsisilbing ka-partner mo sa journey, handang sumuporta habang confidently mong tatahakin ang landas ng buhay.

Sa bawat hakbang — sa bawat healthy meal, sa bawat exercise, sa bawat gabi ng mahimbing na tulog — hindi ka lang basta nabubuhay with high blood sugar or at risk of diabetes complications; you're living well dahil dito.

Gamitin mo ang natutunan mo, ilagay sa aksyon araw-araw, at maging consistent sa iyong health journey.



Kaya PAG-IINGAT lamang.

Dahil naibigay na namin sayo ang **'power'** para ma-manage ang iyong *diabetes*, at sa bawat consistent na hakbang...

Nagpapatibay mo ang iyong landas tungo sa isang mas masiglang **'IKAW'**.

IKAW na may dalang pag-asa kahit na may pinagdaraan.

IKAW na may tiwala sa produktong para ikagaganda ng kalusugan mo.

IKAW na may kontrol sa oras sa buhay mo at oras na kasama ang pamilya.

-

Ako po si [Doc J] at nais kong sabihin sayo...

Salamat!



References:

- [1]
<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/blood-and-lymph/hyperglycaemia-high-blood-sugar/>
- [2]
<https://diabetesjournals.org/care/article/31/12/2281/24911/International-Tables-of-Glycemic-Index-and>
<https://www.verywellhealth.com/glycemic-index-chart-for-common-foods-1087476>
- [3]
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/low-glycemic-index-diet/art-20048478#:~:text=Low%20GI%20%3A%20Green%20vegetables%2C%20most,rice%2C%20white%20bread%20and%20potatoes>
- [4]
<https://diabetes.org/health-wellness/fitness/blood-glucose-and-exercise#:~:text=When%20your%20muscles%20contract%20during,insulin%20is%20available%20or%20not>
- [5]
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3899806/>
- [6]
<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions/stress#:~:text=If%20stress%20doesn't%20go,to%20affect%20your%20emotional%20health>
<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels#:~:text=Although%20it%20sounds%20contradictory%2C%20sleep,not%20a%20cause%20for%20concern>
- [8]
<https://www.lark.com/resources/low-glycemic-foods-list>
- [9]
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/blood-glucose-meter/art-20046335>
- [10]
<https://www.healthline.com/health/diabetes/home-tests#testing>
- [11]
https://www.cottagehealth.org/gpp/files/public/a3716319-cd73-4d79-8977-4184f562a5e1/DiabetesWellnessGuide_Web.pdf
- [12]
https://www.nestlemedicalhub.com/sites/default/files/2020-08/BOOST-Diabetes-Tips_0.pdf
- [13]
https://portal.ct.gov/-/media/Departments-and-Agencies/DPH/dph/aids_and_chronic/chronic_disease/Diabetes_Related_Brochures_and_Educational_Materials/ModuleChillConversationpdf.pdf
- [14]
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>
- [15]
<https://go.healthylivingassociation.org/sales-page-549930921655221601970>



Want To Reorder

GlucosTrol Supplement?



**CLICK THIS BUTTON
TO VISIT OUR PAGE**