Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
BOSTON MEDICAL CENTER	**November celebrates Diabetes Awareness month. Please follow along and create healthy habits using our calendar of activities!**					
1 Pause for 5 minutes to practice a meditation	2 Check your feet for redness, cuts, sores, or extreme warmth. Call your doctor with any issues	3 Do 15 push ups on the floor or supported on a wall	4 Review your medication and bring any expired medications to the pharmacy for disposal	5 Eat a source of protein with breakfast	6 Practice deep breathing for 1 minute	7 Get your blood pressure checked at a kiosk. If it's out of range, let your doctor know
8 Write a list of 1-3 small goals you would like to accomplish by Saturday	9 Make popcorn to have as a snack	10 Check your medications and call in any refills that are due	11 Eat 2 sources of whole grains	12 Drink more water than coffee, juice, or soda	13 Go to bed 8 hours before you need to wake up tomorrow	14 Check in with your goals from Sunday. If they were too hard to reach, adjust them.
15 Take 5 minutes to write down 3 things you like about yourself	16 If it has been a year since your last eye exam, call their office to book an appointment	17 If you need one, make a medical sharps container (see handout)	18 Strive to eat at least 2 cups of vegetables	19 Turn off or set down any screens at least 30 minutes before bed tonight	20 Walk for at least 15 minutes	21 Make a grocery list including 1 food from each food group
22/29 Walk for 10 minutes	23/30 Eat a piece of fruit with a handful of nuts for a snack	24 Stretch for 3 minutes	25 Write down or talk to someone about your feelings	26 Enjoy your surroundings. If you feel stress rising, remove yourself to get some fresh air	27 Listen to a favorite song while you march in place	28 Repeat any of the activities you enjoyed this month! Great job!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
BOSTON MEDICAL CENTER	**En noviembre se celebra el mes de concienciación sobre la diabetes. Síganos y forme hábitos saludables con nuestro calendario de actividades**					
1 Haga una pausa de 5 minutos para practicar una meditación	2 Verifique si tiene los pies enrojecidos, con cortes, llagas o calientes. Llame a su médico si tiene algún problema	3 Haga 15 flexiones en el suelo o apoyado en una pared	4 Revise su medicación y lleve los medicamentos caducados a la farmacia para su eliminación	5 Ingiera una fuente de proteínas en el desayuno	6 Practique la respiración profunda durante 1 minuto	7 Hágase medir la presión arterial en un quiosco. Si está fuera de rango, infórmele a su médico
8 Escriba una lista de 1 a 3 objetivos pequeños que desea alcanzar hasta el sábado	9 Haga palomitas de maíz ("popcorn") como tentempié	10 Compruebe su medicación y pida que se la renueven la receta si es necesario	11 Coma 2 fuentes de cereales integrales	12 Beba más agua que café, jugo o refrescos	13 Acuéstese 8 horas antes de la hora a la que tenga que levantarse al día siguiente	14 Revise sus objetivos del domingo. Si eran demasiado difíciles de alcanzar, luego ajustar
15 Tómese 5 minutos para escribir 3 cosas que le gustan de sí mismo	16 Si ha pasado un año desde su último examen ocular, llame a la consulta del oftalmólogo para agendar una cita	17 Si necesita tenerlo, haga un contenedor médico para objetos punzantes (ver folleto)	18 Haga el esfuerzo de comer al menos 2 tazas de vegetales	19 Apague las pantallas al menos 30 minutos antes de dormir	20 Camine durante al menos 15 minutos	21 Haga una lista de alimentos para comprar que incluya al menos uno de cada grupo de alimentos
22/ 29 Camine durante 10 minutos	23/ 30 Coma una pieza de fruta con un puñado de frutos secos como tentempié	24 Haga ejercicios de estiramiento durante 3 minutos	25 Escriba o hable con alguien sobre sus sentimientos	26 Disfrute de su entorno. Si siente que aumenta el estrés, salga a tomar el aire	27 Escuche una canción favorita mientras marcha en su sitio	28 Repita cualquiera de las actividades que haya disfrutado este mes ¡Buen trabajo!

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkrédi	Jédi	Vandrédi	Samdi
BOSTON MEDICAL CENTER	**Novanm se mwa Sensibilizasyon Dyabèt. Tanpri swiv nou epi kreyé abitid pou santé lè'w itilizé kalandriyé aktivité nou an!**					
1 Pran yon poz pou 5 minit pou pratike yon méditasyon	2 Verifyé ke pyé'w pa wouj, koupé, gen maleng, oswa chalè ekstrèm. Rele doktè'w an ka ou gen nenpòt pwoblèm	3 Fè 15 "pouch òp" sou planche'a oswa apiyé sou yon miray	4 Revize medikaman'w epi poté nenpòt medikaman périmé nan famasi'a pou yo eliminé	5 Manje yon sous pwoteyin ak manje maten	6 Fè pratik respirasyon pwofon pou 1 minit	7 Fè kontwolé tansyon'w nan yon "kiosk". Si li pa sou men'w, fè doktè'w la konnen.
8 Ekri yon lis de 1 a 3 ti objektif ou ta renmen reyalize anvan Samdi	9 Fè pòpkòn kòm gouté	10 Veriyé medikaman'w yo epi mandé renouvèlman si nésésè	11 Manjé 2 sous grenn séréyal antyé	12 Bwè plis dlo pase kafé, ji, oswa bwason gazez	13 Ale nan kabann 8 èdtan anvan lè ou bezwen révéyé demen	14 Vérifyé objektif ou apati dimanch. Si yo te twò difisil pou akonpli, ajisté yo
15 Pran 5 minit pou ekri 3 bagay ou renmen nan oumenm	16 Si sa fè yon ané depi dènye egzamen zye'w, rele biwo yo pou pran yon randevou	17 Si ou bezwen youn, fè yon veso pou bagay medikal ki file (gade nan féyè'a)	18 Fè efò pou manjé omwen 2 tas legim	19 Etènn oswa meté soukoté nenpòt ekran omwen 30 minit anvan al nan kabann aswè'a	20 Maché pou omwen 15 minit	21 Fè yon lis pou makèt ki gen ladann 1 kalité nan chak gwoup manjé
22/ 29 Maché pou 10 minit	23/30 Manje yon moso fwi ak yon ti ponyen nwa pou yon ti gouté	24 Detiré pou 3 minit	25 Ekri oswa pale ak yon moun sou jan ou santi'w	26 Jwi anvironman'w. Si ou santi estrès ap monté, soti al respire lè fre	27 Kouté yon chante preferé'w pandan w'ap maché an plas	28 Repeté nenpòt nan aktivité ou te jwi mwa sa'a! Bon Travay!

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sabado
BOSTON MEDICAL CENTER	**Em novembro celebrase o mês de conscientização sobre a diabetes. Por favor, acompanhe e crie hábitos saudáveis usando nosso calendário de atividades!**					
1 Faça uma pausa de 5 minutos para praticar meditação	2 Verifique se há vermelhidão, cortes, feridas ou calor extremo nos pés. Se tiver algum problema, ligue para o seu médico	3 Faça 15 flexões no chão ou apoiado na parede	4 Revise seus medicamentos e leve todos os medicamentos vencidos à farmácia para descartar	5 Coma uma fonte de proteína no café da manhã	6 Pratique a respiração profunda por 1 minuto	7 Verifique sua pressão arterial em um quiosque. Se estiver fora do intervalo normal, informe seu médico
8 Escreva uma lista de 1 a 3 pequenas metas que você gostaria de realizar até o sábado	9 Faça pipoca para comer como lanche	10 Faça pipoca para comer como lanche	11 Coma 2 fontes de grãos integrais	12 Beba mais água do que café, suco ou refrigerante	13 Vá para a cama 8 horas antes da hora que você precisa acordar amanhã seguinte	14 Verifique suas metas para o domingo. Se elas foram muito difíceis de alcançar, ajuste-as
15 Reserve 5 minutos para escrever 3 coisas que você gosta em si mesmo	16 Se já faz um ano desde seu último exame oftalmológico, ligue para o consultório para marcar uma consulta	17 Se precisar, procure um recipiente para objetos médicos cortantes (veja o folheto)	18 Esforce-se para comer pelo menos 2 xícaras de vegetais	19 Desligue ou desmonte as telas no lugar pelo menos 30 minutos antes de ir dormir hoje à noite	20 Caminhe por pelo menos 15 minutos	21 Faça uma lista de compras incluindo 1 alimento de cada grupo alimentar
22/ 29 Caminhe por 10 minutos	23/30 Coma uma fruta com um punhado de nozes como lanche	24 Coma uma fruta com um punhado de nozes como lanche	25 Escreva ou converse com alguém sobre seus sentimentos	26 Aproveite o ambiente do seu derredor. Se você sentir o estresse acresentar, saia de lá para tomar um pouco de ar fresco	27 Ouça uma música favorita enquanto marcha no mesmo lugar	28 Repita qualquer uma das atividades que você gostou neste mês! Ótimo trabalho!