



SUGAR CONTROL WORKBOOK

POSITIVE PREVENTION

EP 01



WELCOME

Welcome to the Positive Prevention series! I'm Dr. Devansh, and I'm here to show you that outsmarting major diseases doesn't have to be complicated. Throughout these PDFs, we'll skip the jargon and focus on simple, yet incredibly powerful shifts that put the control of your health back in your hands. Let's stop just managing illness and start mastering prevention together.

Dr. Devansh Khandol



5 PRACTICAL SOLUTIONS

STAY ACTIVE

HEALTHY DIET

SLEEP MANAGEMENT

STRESS MANAGEMENT

AVOID PROCESSED
FOOD



STAY ACTIVE

-  Walk/stretch 5 minutes every hour → breaks sedentary routine and keeps body active.
-  Take a 5–7 min walk after meals → aids digestion and prevents sugar spikes.
-  Exercise 3–5 times weekly → supports heart health, weight control, and lowers HbA1c naturally.

-  દરેક કલાકે 5 મિનિટ ચાલો/સ્ટ્રેચ કરો → લાંબા સમય સુધી બેઠા રહેવાના નુકસાનને ઘટાડે છે અને શરીરને સક્રિય રાખે છે.
-  ભોજન પછી 5–7 મિનિટ વોક કરો → પાચન સુધરે છે અને બ્લડ શુગર ઝડપથી વધતું અટકે છે.
-  અઠવાડિયામાં 3–5 વખત કસરત કરો → હૃદય સ્વસ્થ રહે, વજન નિયંત્રણમાં રહે અને HbA1c કુદરતી રીતે ઘટે



HEALTHY DIET

-  Include fruits in 2 major meals → fiber & antioxidants regulate blood sugar.
-  Make 50% of plate green veggies → improves digestion, adds satiety, and lowers calorie intake.
-  Balance with protein, complex carbs & healthy fats → stabilizes glucose and supports HbA1c control.

-  દિવસના 2 ભોજનમાં ફળો ફરજિયાત → ફાઇબર અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ બલદ શુગર નિયંત્રણમાં મદદ કરે છે.
-  દરેક થાળીમાં 50% લીલા શાકભાજુ → તૃપ્તિ વધારે, પાચન સુધારે અને ઓછી કેલરી આપે.
-  પ્રોટીન + કોમ્પ્લેક્સ કાર્બ + હેલ્થી ફેટ્સ → સંતુલિત થાળી HbA1c ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.



SLEEP MANAGEMENT

- 😴 Minimum 8 hours of sleep → restores body and improves insulin sensitivity.
- ⌚ Consistent sleep schedule → keeps biological rhythm balanced.
- 🌙 Quality sleep = hormonal balance → directly impacts blood sugar control.

- 😴 ઓછામાં ઓછા 8 કલાક ઉંઘ → શરીર પુનઃસ્થાપિત થાય અને ઇન્સ્યુલિન સંવેદનશીલતા સુધરે.
- ⌚ નિયમિત સૂવાની-જાગવાની ટેવ → બાયોલોજિકલ ઘડિયાળ સંતુલિત રહે છે.
- 🌙 ગુણવત્તાયુક્ત ઉંઘ = હોર્મોનલ સંતુલન → બ્લડ શુગાર નિયંત્રણમાં સીધી અસર કરે છે.



STRESS MANAGEMENT

-  Deep breathing 3–5 times daily → calms mind and lowers stress hormones.
-  Practice meditation, yoga, pranayama → enhances mental peace and improves HbA1c.
-  Engage in calming activities → reduced stress keeps blood sugar stable.

-  દિવસમાં 3–5 વખત ઊંડા શ્વાસ → મન શાંત થાય અને તણાવ હોર્મોન ઘટે.
-  ધ્યાન, યોગા, પ્રાણાયામ અપનાવો → માનસિક શાંતિ અને HbA1c પર સકારાત્મક અસર.
-  શાંતિપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓથી મન શાંત રાખો → તણાવ ઓછો થતા બ્લડ શુગર સ્થિર રહે છે.



AVOID PROCESSED FOOD

- **🚫** Avoid junk, sweets, bakery & oily foods → prevent sugar spikes and worsening HbA1c.
-  Choose fresh, home-cooked meals → provide essential nutrients for the body.
-  Staying away from processed foods → best long-term step for health and diabetes control.

- **🚫** જંક, મીઠાઈ, બેકરી, તેલિયું ખોરાક ટાળો → બ્લડ શુગર ઝડપથી વધે છે અને HbA1c ખરાબ થાય છે.
-  તાજું અને ઘરેલું ખોરાક પસંદ કરો → શરીરને જરૂરી પોષણ મળે છે.
-  પ્રોસેસ્ડ ફૂડથી દૂર રહેવું → લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ પગલું.



Habit Tracker



HABIT :	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
STAY ACTIVE	<input type="radio"/>						
HEALTHY DIET	<input type="radio"/>						
SLEEP MANAGEMENT	<input type="radio"/>						
STRESS MANAGEMENT	<input type="radio"/>						
AVOID PROCESSED FOOD	<input type="radio"/>						



Anu Questions?

COMMENT YOUR QUERIES IN OUR COMMENT
SECTION AND WE ARE HAPPY TO HELP
THIS INFORMATION IS FOR EDUCATIONAL
PURPOSES ONLY. PLEASE CONSULT DOCTOR FOR
PERSONALIZED MEDICAL ADVICE

CALL US TO BOOK APPOINTMENT

 81607 10208

PLOT NO 374, SECTOR 1/A, OPP KUTCH UDAY
PRESS, GAYATRI MANDIR ROAD, GANDHIDHAM,
KUTCH



TELEMEDICINE SERVICES AVAILABLE