

Ö^æ!ÁÚæ!c&ä]æ}cÁ

Á
U~!Á!^•^æ!&@Á*! [~] Áä } Ác@^ÁÚ&@ [[] Á [-ÁÚ@æ! { æ&^Áä•Á , [! \ä } *Ác[Á]! [ä ~ &^ÁæÁ { ^äâ&æ|Áä^çä&^Ác@æcÁ { ä* @cÁ@^|] Á] ^ [] | ^ Á , äc@Á
äâæà^c^•Á { æä } cæä } Ác@^Á!ä* @cÁ^ç^|Á [-Á*| ~ & [•^Áä } Ác@^Á!ä! [[äÉÁ

Á
U}^Á [-Ác@^Á , æ^•Á , ^Á&æ}Áä } ç^•cä* æ^Ác@ä•Áä•Ác[Á^çæ { ä } ^Ác@^Á!^• } [] •^Ác[Á [!äâ}æ!^Á^ç^!&ä•^Áä } Ác@^Áäâæà^c^•Á] ^! • [] } ÉÁ

Á
Y^Á , [~ | ä | ä | ^ Ác [Áä } çäc^Á ~ [~ Ác [Ácæ \ ^ Á] æ!cÁä } Ác@ä•Á • ~ ! ç^•Á ä^Á & æ ~ • ^ Á ~ [~ Á @ æ ç ^ Á ^ äc @ ^! Á V ^] ^ Á F Á [! Á V ^] ^ Á G Á äâæà^c^•ÉÁcÁä•Áæ } Á
[] [!c~ } äc^Á - [! Á ^ [~ Ác [Áäâ•& ~ ••Á ~ [~! Á ^ ç] ^! ä^Á } & ^ Á , äc@Áçæ!ä [~ •Áæ•] ^ & c^Á [-Á ^ [~! Áäâæà^c^•Áæ } äÁ ~ [~! Áæccäc ~ ä^•Á , äc@Á^ç^! & ä•^É
V@^Áä } - [! { æcä [} Á , ^Á*^cÁ-! [{ Ác@ä•Á • ~! ç^•Á , ä||Áä^Á& [{ äâ } ^Áä , äc@ÁæÁ]! æ&cä&æ|Á•c~ ä^Á , ^Á , ä||Áæ| • [Áä^Á& [} ä ~ & cä } *Á , @ä&@Á { æ^Á
|æäÁc[Á!^& [{ { ^ } äæcä [} •Ác[Áä {]! [ç^Ác@^Á|ä•^c~ | ^ Á [-Á] ^ [] | ^ Á , äc@Áäâæà^c^•Áä } Ác@^Á-~c~! ^ÉÁV@^Áä } - [! { æcä [} Á& [~! äÁæ| • [Á@^|] Á
!^•^æ!&@Ác [, æ! äÁæ! ~ äcæà| ^ Á ^ ç^! & ä•^Á! ^ ä { ^ Á - [! Á] ^ [] | ^ Á , äc@Áäâæà^c^•ÉÁ

Á

The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

, "K \jW 'Wci bhfmXc 'mci 'j Y]b3

Mci f`X]UVYhYg

- "'< ck `k Ug'mci f`X]UVYhYg`X]U[bcgYX3`

jn FÉÁÓ~Á { ^ÁÖÚÁÇÖ^ } ^!æ|Ú!æ&cáçá [] ^!D

jn IÉÁÓ~Áæ { à~|æ } &^DCE&áá^ } cÁBÁÖ { ^! * ^ } & ^Á

jn GÉÁÓ~Á@ [•] áçæ|h&|á } á&^Á

jn ÍÉÁÓ~Á { ^•^!^

jn HÉÁÓ~Á-tá^ } áð-æ { á|^Á

jn ÎÉÁÓ~Á { ^áá&æ|á&^&^E~] ÁÇ^É*Á , [| \Éá } •~!æ } &^D

jn ĪÉÁUc@^!ÉÁ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%" "K \Uh'hmdY`cZ`X]UVYhYg`Xc`mci `Uj Y3

jn FÉÁV~] ^ÁF^Á

jn GÉÁV~] ^ÁG^Á

jn HÉÁÓÁá [] çá \ [] , ^Á

jn IÉÁUc@^!ÉÁ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%" " =g`h\YfY`U` \]ghc`fmcZ`X]UVYhYg`]b`mci f`]a` a` YX]UhY`ZUa`]`m3

jn FÉÁP [] ^Á

jn GÉÁÿ^•ÉÁ] | ^æ•^Á•cæç^Á , @ [] ^Á

%" "K \Uh`Xc`mci `Z]bX`a` cgh`X]ZZ]W`h`UVci`h`mci`f`X]UVYhYg3

jn FÉÁP^æ|c@^Ááá^c^Á

jn GÉÁÖç^!&á;á } *^Á

jn HÉÁV^•cá } *Áá [[] áá*|^ & [•^Á|^ç^!•^Á

jn IÉÁUc@^!ÉÁ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%' " "8c`mci`i`gY`]bgi`]b3

jn FÉÁÿ^•^Á

jn GÉÁP [ÉÁÚ|^æ•^Á* [Áç [ÁÚF`J^Á



The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

&, "K \ Uh'gma dhca g'Xc'mci 'YI dYf]YbW'k \ Yb'mci '\Uj Y'U'D.mdc [`mWUYa]U'f' H]W_ 'U''h\ Uh' Udd`m

é FÉÁÚæ| ^{ }^••

é îÉÁP~ } * ^!

é FFÉÁÓ|æ&\k [^c

é GÉÁV! ^ { à|î } * ^

é ÎÉÁCE* îcæcâ []Dè! îcæcâ|îc ^

é FGÉÁÓ []ç~ | • î [] • ðØîc ^

é HÉÁÚ , ^æcâ } * ^

é îÉÁÚ [[îÁ& [] & ^ } c!æcâ [] ^

é FHÉÁÓ [{ æ ^

é ÎÉÁCE! ^ ^ | î } * ^ [- î , ^æ \ } ^ • • ð-æcâ * ~ ^ ^

é JÉÁÓ ~ ! ! ^ á! ç! î } ^

é îÉÁÚæ | îá! @ ^æ! c! c! ^æc ^

é FÉÉÁŠ [• • ^ [- î & [@ ^! ^ } & ^ ^

é F ÎÉÁÚc @ ^! ÉÁ] | ^æ • ^ î • cæc ^ ^



&- "' < ck `ck 'XcYg'mci f'V`ccX' [`i Wcgy [YhVYZcfY'mci 'ZYY`h\YgY'gma dhca g3

jn FÉÁÓ [] ç! \ } [, ^

3 HÉÁ î Á HÉ G H î í

jn GÉÁÓ ^c , ^ ^ | î Áæ } á! í Á { { [î S! ç! î G! æ } á! JÉÁ { * ð! á! D ^

' \$ " K \ Uh'h]a Yfgk'cZ'XUm'Xc'mci '\Uj Y'\mdc [`mWUYa]U3'H]W_ 'U''h\ Uh'Udd`m

' % " '8cYg'\mdc [`mWUYa]U'UZYWh'mci f'XUm'hc!XUmUWhj]h]Yg3

' & " '8c'mci 'fYgdcB'X'hc'U`ck 'V`ccX' [`i Wcgy 'VmH_U_]b ['U'gi [UfmZccX'cf'Xf]b_ ' ja a YX]UhY`m3

' ' "' < Ug'dfcV'Ya g'k]h \mdc [`mWUYa]U'ghcddYX'mci 'dYfa UbYbh'mZfca 'VY]b ['UV'Y'hc' Xf]j Y3`





The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

) ' "K \ JW\ cZ'h\ Y 'Zc`ck]b['ZUWc'fg]bZi YbW'X'mci f'XYW]g]cb'hc'dUfh]W]dUhY']b'YI YfW]gY3' fD`YUgY'h]W_ 'U`h\ Uh'Udd`mŁ

	Ÿ^•	Þ[
FÉÁV [Á \ ^ ^] Á , ^ Á , á c @ Á ^ [~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •	jñ	jñ
GÉÁÓ^cc^!Á& [] c : [] Á [- Á ^ [~ ! Á à [[á á *] ~ & [• ^	jñ	jñ
HÉÁÓ^cc^!Á- [! Á P à C E F & á ç æ] ~ ^	jñ	jñ
I ÉÁV [Á ä { } ! : [ç ^ Á @ ^ æ c @ á æ } á á - á c } ^ • •	jñ	jñ
Í ÉÁŠ [• • Á , ^ á * @ c	jñ	jñ
Ī ÉÁØ æ { ä ~ Á] æ ! c á ä } æ c ^ Á ä } Á •] [! c	jñ	jñ
Ī ÉÁÓ^&æ~ • ^ Á - í á ^ } á • á ä [á c	jñ	jñ
Ī ÉÁÓ^&æ~ • ^ Á ^ [~ í á ^ } á [~ á c	jñ	jñ
JÉÁV [Á ! ^ á ç ^ Á • c ! ^ • •	jñ	jñ

) ("K \ Uh'Zfi ghfUhYg'mci 'A C GH'UVci h'YI YfW]gY3'H]W_ 'U`h\ Uh'Udd`m

- € FÉÁØ ä } * Á c { ^ á c [^ á ç ^ ! & á • ^ Á ç ^ ! ~ á ä æ ~ Á
- € GÉÁP æ ç ä } * Á c [Á & @ æ } * ^ Á ^ [~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- € HÉÁ T [c á ç æ c ä } * Á ^ [~ ! • ^ | - Á
- € I ÉÁU æ ä } á æ - c ^ ! á ç ^ ! & á • ^ Á
- € Í ÉÁU c @ ^ ! É Á] | ^ æ • ^ Á • c æ c ^ Á

)) "K \ Uh'YZZYWh'X]X'YI YfW]gY \ Uj Y'cb'mci f`ZY'UZhf'mci 'VYWJa Y'X]UVYh]WB'

- jñ FÉÁÞ [Á ^ ~ ^ & c Á [] Á ^ [~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- jñ GÉÁÚ [• á c ç ^ Á ^ ~ ^ & c Á [] Á ^ [~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- jñ HÉÁÞ ^ * æ c ç ^ Á ^ ~ ^ & c Á [] Á ^ [~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •

) * "' < ck 'YZZYWh]j Y \ Ug YI YfW]gY 'VYYb'cb 'YUW\ cZ'h\ Y 'Zc`ck]b[

	Ö--^&cáç^	Þ [Á & @ æ] * ^	Ö^c í ä { ^ } c æ
FÉÁÓ^cc^!Á*^ } ^ ! æ Á P ^ æ c @	jñ	jñ	jñ
GÉÁŠ [, Á P à C E F &	jñ	jñ	jñ
HÉÁÚ [[! á à [[á á *] ~ & [• ^ á & [] c : []	jñ	jñ	jñ
I ÉÁØ ^ , ^ ! Á P ^ [*] ^ & æ ^ { ä æ á ç ^ } c •	jñ	jñ	jñ
Í ÉÁØ ^ , ^ ! Á P ^ ^ ! *] ^ & æ ^ { ä æ á ç ^ } c •	jñ	jñ	jñ

CE) ^ Á æ á ä ä ä ä [] æ | Á & [{ { ^ } c • Á

The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

) + "K \YfY Xc 'mci 'hmd]WU``mYI YfWjgY3`

jn FÉÁEcÁ•&@ [[|B& [| | ^* ^D , [: \D ~ } äÇ^! • äc^Á

jn GÉÁQ) ÁæÁ• [[: c•Ác^æ { ÁÇ^É* Á- [[cãæ|ÉÁ) ^cãæ|D^Á

jn HÉÁQ) ÁæÁ&|æ••Á [: Á&| ~ äÁÇ^É* Áæ^! [: àä&•ÉÁÁæ) &^ÉÁ^c&D^Á

jn I ÉÁEcÁæÁ* ^ ^ Á

jn ÍÉÁU) Á^ [~ : Áb [~ : } ^ ^ Á@ [{ ^ ÁÇ^É* Á , æ| \ ä } * Á [: Á& ^ &| ä } * D^Á

jn ÎÉÁÖ) • ^ , ^ : ^ ÉÁ] | ^ æ • ^ Á • cæc^ Á

) , "8c 'mci `Uj Y U'a Ya VYfg\`d`|b`Ubmgdcfhg`W`bhfY`cf`d`mg]WU``UWhj]hm[fci d3

jn FÉÁY^•Á

jn GÉÁP [^ Á

) - "K \Uh'hmdY`cZYI YfWjgY`Xc`mci `Xc3`fD`YUgY`h]W`U``h`Uh`Udd`nŁ

	ÿ^•	B [
FÉÁY æ \ ä } *	jn	jn
GÉÁÖ ^ & ä } *	jn	jn
HÉÁY ^ ä * @ cãc æ ä } ä } * ÁÇ : ^ • ä • cæ } & ^ Á ^ Ç ^ Á ! & ä • ^ D	jn	jn
I ÉÁU , ä { { ä } *	jn	jn
ÍÉÁV^æ { Á • } [: c•Áææ • ^ cãæ D- [[cãæ	jn	jn
ÎÉÁÜ ~ } } ä } *	jn	jn
ÏÉÁUc@^:ÉÁ] ^ æ • ^ Á • cæc^ Á		

* \$ "Hmd]WU``mk \Uh'g'mci f`V`ccX`[`i`WcgY`j`U`i`Y`dfY!YI`YfWjgY3`

jn FÉÁÖ [: cã \ } [, ^ Á

jn GÉÁÖ ^ [[, Á Á { { [|B|ÁÇJÉÁ { *Dã|D^Á

jn HÉÁÖ^c , ^ ^ } Á Í Áæ } ä Á Á { { [|B|ÁÇJFÁæ } ä Á FÉ Á { *Dã|D^Á

jn I ÉÁÖ^c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Á { { [|B|ÁÇFÉJÁæ } ä Á F G Í Á { *Dã|D^Á

jn ÍÉÁÖ^c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Á { { [|B|ÁÇÁFGÍÁæ } ä Á F I Á { *Dã|D^Á

jn ÎÉÁÖ^c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Á { { [|B|ÁÇF I Í Áæ } ä Á F Í G Á { *Dã|D^Á

jn ÏÉÁÖ^c , ^ ^ } Á J É F Áæ } ä Á F É Á { { [|B|ÁÇF Í H Áæ } ä Á F Í É Á { *Dã|D^Á

jn ÌÉÁUç^!ÁFÉÁ { { [|B|ÁÇF Í É Á { *Dã|DÉÁU] ^ æ • ^ Á • cæc^ Á

The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

* - "8cYg'mci f]bgi `]b'XcgY`WkUb[Y`]b`YI YfW]gY`XUm3

FÉÁ T [!^ÉÁ@ [, Á { ~&@	<input type="text"/>
GÉÁŠ^••ÉÁ@ [, Á { ~&@	<input type="text"/>
HÉÁ B [Á&@æ } *^	<input type="text"/>
IÉÁÖ^] ^) á^} cÁ [} Ác^] ^Á [-Á^ç^!&á•^ÉÁÚ] Áæ•^Á•cæc^	<input type="text"/>

+\$ "8c'mci `]b`YWh]bgi `]b`d'fY!YI YfW]gY3

jn FÉÁ B [Á	<input type="text"/>
jn GÉÁŸ^•Áç] ^æ•^Á•cæc^Á@ [, Á { ~&@D Á	<input type="text"/>

+%"8i f]b [`Ub`YI YfW]gY`XUmž`Zcf`YUWk`ei`Ygh]cb`d`YUgY`h]W_`U``h`Uh`Udd`m

	CEÉÁÓ^- [!^Á^ç^!&á•^	ÖÉÁÖ`~]á} *^Á^ç^!&á•^	ÖÉÁCE-c^!Á^ç^!&á•^
FÉÁ Y @^) ÁÁ [Á [~Ác^•cÁ [~!ÁÁ] [[áÁ^] ~ & [•^ÁÑ	€	€	€
GÉÁ Y @^) ÁÁ [Á [~Ácæ\^Á^ [~!Áá} •~]á} ÁÁ [•^ÁÑ	€	€	€
HÉÁ Y @^) ÁÁ [Á [~Ácæ\^Á&æ] á [@`á] æc^ÁÑ	€	€	€

+&"=Zmci f`V`ccX`gi [Uf`k`Ug`Ygg`h`Ub` (a a c`#@`f!`&a [#X`É`d'fY!YI YfW]gYgžk` \Uh`k`ci`X`mci` Xc3

jn FÉÁ T á••Á [~cÁ^ [~!Á] !^É^ç^!&á•^ÁÁ [] ~•Á	<input type="text"/>
jn GÉÁŮ^á~&^Á^ [~!Á] !^É^ç^!&á•^ÁÁ [] ~•Á	<input type="text"/>
jn HÉÁŠ^æç^Á [~cÁ^ç^!&á•^Ác [áæ^Á	<input type="text"/>
jn IÉÁVæ\^Á• [{ ^Á&æ] á [@`á] æc^Ác@^) Á^ç^!&á•^Á	<input type="text"/>
jn ÍÉÁ B [c@á} *^Á	<input type="text"/>
jn ÎÉÁUc@^!ÉÁ] ^æ•^Á•cæc^Á	<input type="text"/>

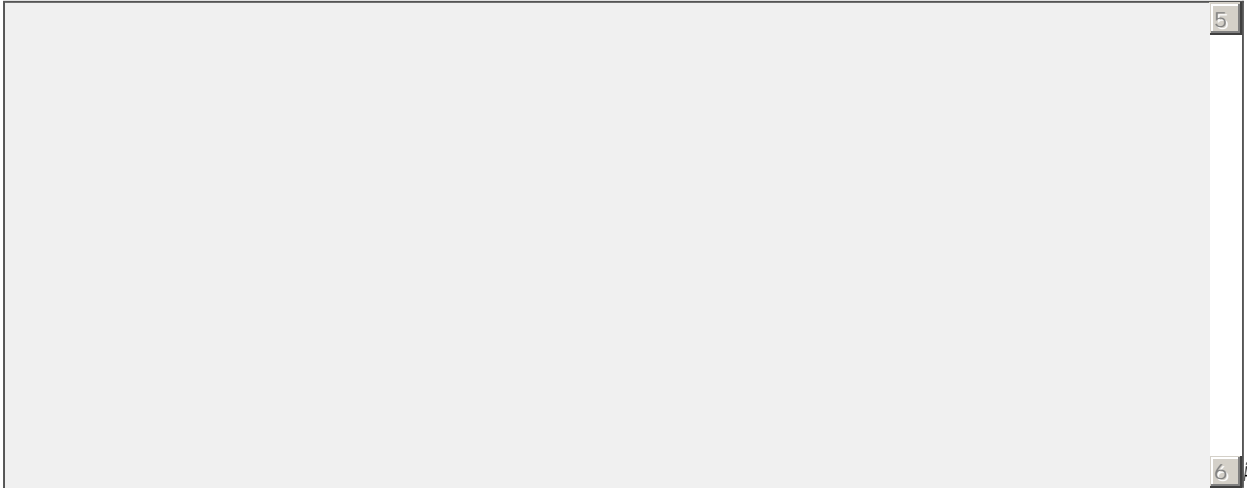
+ ' "8c'mci`YI`dYf]YbWk` \m`dc [`mWUYa`]U`k` \]`Y`YI`YfW]g]b [3

jn FÉÁCE] , æ^•Á	jn HÉÁŮæ!^] ^Á
jn GÉÁØ!^~^] c] ^Á	jn IÉÁ B ^ç^! ^Á

+("<ck`'a`Ubmh]a`Yg]b`h`Y`Ugh`a`cbh` \Ug`mci`f`V`ccX`i`WcgY`VYYb`VY`ck` (a a c`#@` f!`&a [#X`É`UZhYf`YI`YfW]gY3

jn FÉÁU`)&^Á	jn HÉÁ T [!^Ác@æ} ÁHÁcá { ^•Á
jn GÉÁÓ^c , ^^} ÁFÁÉÁHÁcá { ^•Á	jn IÉÁ B [] ^ÉÁ^ [Ác [ÁŮÍ] ^Á

, \$"K ci `X'mci ``]_Y'hc'UXX'UbmWca a Ybhg3



@UVY`ZcfYbj Y`cdY`QZmci `XYWjXY'hc'df]bh'UbX'dcgh'ZfYY'Zfca `l ? ž]bghYUX'cZgYbX]b[`Y`YWfcb]WU``mQ

