

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|ÁÚ!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|ç@^Ááí^ç^Á

jn GÉÁÖç^!&á;á } \*^Á

jn HÉÁV^•çá } \*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 [ ÁÚFJ^Á







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

&, "K \ Uh'gma dhca g'Xc'mci 'YI dYf]YbWw'k \ Yb'mci '\Uj Y'U'D'mdc [ `mWUYa ]Uf'ß'H]W\_ 'U''h\Uh' Udd`m

é FÉÁÚæ| ^{ }^••

é ÎÉÁP~ } \* ^!

é FFÉÁÓ|æ&\h[ ^c

é GÉÁV! ^ { à|è } \* ^

é ÎÉÁCE\* ïcæcâ [ ]Dè! ïcæcâ|èc ^

é FGÉÁÓ [ ]ç~ | • à [ ] • ðØic ^

é HÉÁÚ , ^æcâ } \* ^

é ÎÉÁÚ [ [ ]! & [ ] & ^ } c!æcâ [ ] ^

é FHÉÁÓ [ { æ ^

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

é JÉÁÓ ~ ! ! ^ á! ç! è! } ^

é ÍÉÁÚæ | è á! @ ^ æ! c! è ^ æc ^

é FÉÉÁŠ [ • • ^ [ -! & [ @ ^! ^ } & ^

é F I ÉÁUc @ ^! ÉÁ ] | ^ æ • ^! • cæc ^



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

jñ FÉÁÓ [ ] ç! è \ } , ^

è HÉÁ Î Á HÉ G H Î Í

jñ GÉÁÓ ^ c , ^ ^ }! í æ } è á! í á { { [ ] ðSÁç! Gíæ } è! JÉÁ { \* ðá! 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'XUmhc!XUmUWhj ]h]Yg3

' & " 8c'mci 'fYgdcB'hc'U`ck 'V`ccX'[ `i Wcgy'VmhU\_]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 \ ]W\ 'cZ'h\Y 'Zc``ck ]b[ 'ZUW'c'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

- é FÉÁØ ä } \* Á c { ^ á c [ ^ á ç ^ ! & á • ^ Á ç ^ ! ~ á ä æ ~ Á
- é GÉÁP æ ç ä } \* Á c [ Á & @ æ } \* ^ Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- é HÉÁ T [ c á ç æ c ä } \* Á ^ [ ~ ! • ^ | - Á
- é I ÉÁU æ ä } á æ - c ^ ! á ^ ç ^ ! & á • ^ Á
- é 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 ÁP^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`m'YI YfWjgY3`

- jn FÉÁEcÁ•&@ [ [ |B& [ | | ^\* ^D , [ : \D ~ } äÇ! • äc ^ Á
- jn GÉÁQ) ÁæÁ • [ [ : c • Ác ^æ { ÁÇ ^É \* Á - [ [ c àæ | | ÉÁ } ^ c àæ | | D Á
- jn HÉÁQ) ÁæÁ & | æ • • Á [ : Á & | ~ ä ÁÇ ^É \* Áæ ^ ! [ : à ä & • É Á äæ } & ^ É Á c & D Á
- jn I ÉÁEcÁæÁ \* ^ ^ Á
- jn Í ÉÁU } Á ^ [ ~ : Á b [ ~ : } ^ ^ Á @ [ { ^ ÁÇ ^É \* Á , æ | \ ä } \* Á [ : Á & ^ & | ä } \* D Á
- jn Î ÉÁÖ ) • ^ , ^ : ^ É Á ] | ^ æ • ^ Á • cæc ^ Á

) , "8c 'mci 'Uj Y 'U'a Ya VYfg \ 'd 'j b 'Ubm gdc fhg 'W bhfY 'c f '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 * @ c k : æ ä } ä } * ÁÇ : ^ ä • ä cæ } & ^ Á ^ Ç ^ Á ! & ä • ^ D	jn	jn
I ÉÁU , ä { { ä } *	jn	jn
Í ÉÁV ^ æ { Á • } [ : c • Áæ • ^ c àæ     D - [ [ c àæ	jn	jn
Î ÉÁÜ ~ } } ä } *	jn	jn
Ï ÉÁU c @ ^ : É Á ]   ^ æ • ^ Á • cæc ^ Á		

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

- jn FÉÁÖ [ ] c á \ [ , ^ Á
- jn GÉÁÖ ^ [ [ , Á Í Á { { [ | B | ÁÇ J É Á { \* D ä | D Á
- jn HÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ J F Áæ } ä Á F É Í Á { \* D ä | D Á
- jn I ÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ F É J Áæ } ä Á F G Í Á { \* D ä | D Á
- jn Í ÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ Á F G Í Áæ } ä Á F I I Á { \* D ä | D Á
- jn Î ÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á J Á { { [ | B | ÁÇ F I Í Áæ } ä Á F Í G Á { \* D ä | D Á
- jn Ï ÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á J É F Áæ } ä Á F É Á { { [ | B | ÁÇ F Í H Áæ } ä Á F Í É Á { \* D ä | D Á
- jn Ì ÉÁU Ç ^ ! Á F É Á { { [ | B | ÁÇ F Í É Á { \* D ä | D É Á U ] ^ 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 { ~&@

GÉÁŠ^••ÉÁ@ [ , Á { ~&@

HÉÁ B [ Á&@æ } \*^

IÉÁÖ^] ^) á^} cÁ [ } Ác^ ] ^Á [ -Á^ç^!&á•^ÉÁÚ] Áæ•^Á•cæc^

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

jñ FÉÁ B [ Á

jñ GÉÁÿ^•Áç] ] Áæ•^Á•cæc^Á@ [ , Á { ~&@D Á

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

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

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

jñ FÉÁ T á••Á [ ~cÁ [ ~!Á] !^Éç^!&á•^ÁÁ [ ] ~•

jñ GÉÁ Ú^á~&^Á [ ~!Á] !^Éç^!&á•^ÁÁ [ ] ~•

jñ HÉÁ Š^æç^Á [ ~cÁç^!&á•^Áç [ áæ^Á

jñ IÉÁ Væ\^Á [ { ^Á&æ] á [ @`á] æc^Áç@^) Áç^!&á•^Á

jñ ÍÉÁ B [ c@á} \*^

jñ ÎÉÁ Uç@^!ÉÁ] ] Áæ•^Á•cæc^Á

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

jñ FÉÁ CE [ , æ^•Á

jñ HÉÁ Úæ] ^] ^Á

jñ GÉÁ Ø] ^~^] ç] ^Á

jñ 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`#@` fl`&a [ #X`É`UZhYf`YI YfW]gY3

jñ FÉÁ U ] &^Á

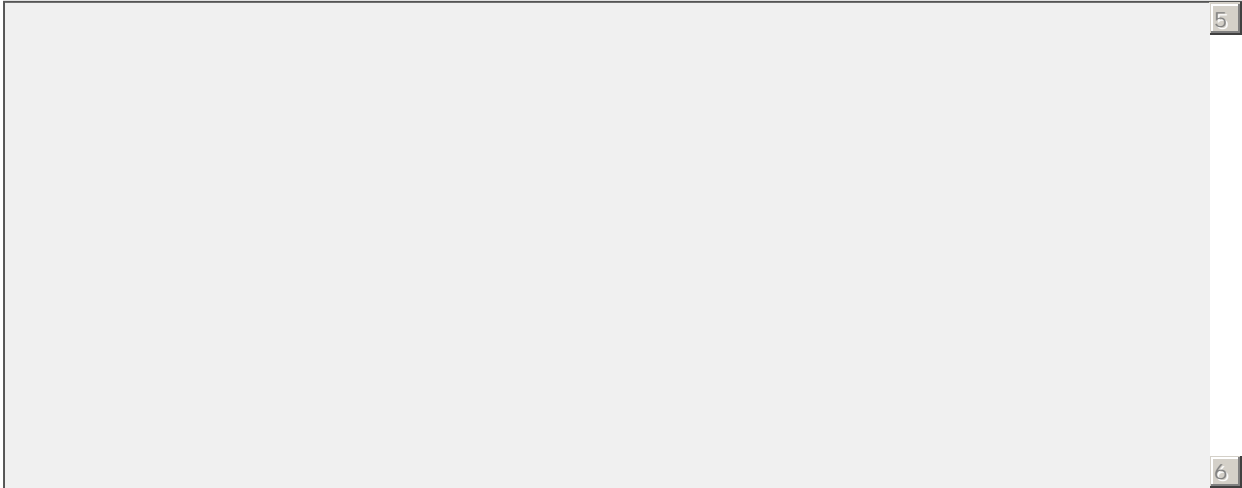
jñ HÉÁ T [ !^Áç@æ} ÁHÁcá { ^•Á

jñ GÉÁ Ó^c , ^^} ÁFÁÉÁHÁcá { ^•Á

jñ IÉÁ B [ ] ^ÉÁ \* [ Áç [ Á Ú Í ] ^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

