



THE MANCHESTER PRIMARY  
CARE PARTNERSHIP

REAL FOOD  
Community   
Whalley Range

## Want to do something about your diabetes?

Then join us in September and “Eat Well Get Well”

A free programme for South Asian women with  
Type 2 diabetes or pre-diabetes

who live in Chorlton, Fallowfield, Whalley Range, Levenshulme, Longsight and  
Gorton

## In nine fortnightly sessions...

- ◆ **You can learn** how an NHS-approved low carbohydrate approach can help you tackle type 2 diabetes and lose weight
- ◆ **You can get** practical help with a low carb diet – menus, recipes, cookery demos and videos, and ingredient packs to try recipes at home
- ◆ **You can be part of** a support group to get help and advice and share your successes and concerns on the low-carb journey.

**People trying this before have lost weight, improved their blood sugar control, reduced medication and even reversed their diabetes. They feel better too!**

**Find out more and book your place . . . get in touch by Wednesday  
September 1.**

### Text, email or call

Loren Grant : Phone: 07828 295 962 or email: [grant.loren@gmail.com](mailto:grant.loren@gmail.com)

### Project team

Carolyn Driver (retired practice nurse and educator), Loren Grant (nutritional therapist and educator,

Advisor: Dr Sam Campbell GP, The Alexandra Practice, Whalley Range,  
Dr Dominic Hyland, Ashcroft Surgery, Levenshulme

#### Connect with us



[Low Carb Real Food Chorlton and Whalley Range](#)



[website](#)



[info@realfoodcommunitywhalleyrange.org](mailto:info@realfoodcommunitywhalleyrange.org)



[@RFCWhalleyRange](#)

کیا آپ اپنی ذیابیطس کے بارے میں فکرمند ہیں اور اس پر قابو پانا جانتی ہیں  
بیمار ہے مفت پروگرام "اچھا کھائیں صحت بنائیں" میں شامل ہو جائیں۔ یہ مفت پروگرام  
خصوصی طور جنوبی ایشیا (پاکستان، بنگلادیش اور انڈیا) کی ان عورتوں کے لیے ہے جن کو  
دوسرے درجے کی ذیابیطس ہے۔

یہ پروگرام ہر دو ہفتے بعد منہقد ہو گا اور اس کی کل نو نشستیں ہونگی۔

اس پروگرام میں آپ سیکھیں گی کہ کسے این ایچ ایس کی تجویز کردہ کم کاربوئیڈرٹس والی  
خوراک سے آپ اپنی ذیابیطس پر قابو پا سکتی ہیں اور اپنا وزن کم کر سکتی ہیں۔  
اس پروگرام میں ہم آپ کو کم کاربوئیڈرٹس والے کھانے کے اجزاء اور ان کو پکانے کی ترکیبیں  
سکھائیں گے۔

آپ کو اجزاء کے پیکٹ درجے جابیں گے، تاکہ آپ یہ نسخہ گھر میں تیار کر کے آزما سکیں۔  
اس کے علاوہ آپ سپورٹ گروپ میں شامل ہو کر مزید مدد اور جانکاری حاصل کرنے کے  
علاوہ دوسرے افراد کی مدد کر سکتی ہیں۔

بیمار ہے ممبران جو اس پروگرام میں شامل ہو رہے تھے نے کامیابی کے ساتھ وزن کم کیا، اپنی  
بلڈ شوگر پر قابو پا لیا اور دوا کا استعمال کرنا ترک یا بالکل کم کر دیا۔  
مزید معلومات کے لیے، ہم سے جمعہ ۲۱ اگست ۲۰۲۱ تک رابطہ کریں۔

فون نمبر لورین گرانٹ

07828 295 962 or email: [grant.loren@gmail.com](mailto:grant.loren@gmail.com)

فون نمبر شاذ

07974788762