

¡Tome el control y prevenga la diabetes!

Conozca cómo el Programa de prevención de la diabetes puede ayudarlo.



Los pequeños cambios pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes (incluso si usted tiene riesgo alto).

Este programa puede ayudarlo a:

- Mantener un peso más saludable con una mejor alimentación y más actividad física
- Reducir su riesgo de contraer diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Aprenderá cómo:

- Solucionar problemas
- Establecer objetivos
- Hacer elecciones de alimentos más saludables
- Ser más activo

Este programa de grupos pequeños se reúne **16 semanas seguidas durante 1 hora.**

..... Luego **una vez por mes.** 

Inscribirse nunca fue tan fácil.

FECHA DE LA CLASE

UBICACIÓN

COSTO

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO