

# Su futuro más saludable comienza aquí



Únase a una comunidad de amigos y vecinos que están creando vidas saludables.

## Nuestro Programa de Prevención de la Diabetes lo ayudará a



### Nutrirse

Comer alimentos que a usted y su cuerpo le gustarán.



### Moverse

Estar físicamente activo(a) de manera casual y tolerante.



### Liberarse del estrés

Encontrar el equilibrio cuando la vida se vuelve caótica.



### Restablecerse

Retomar el camino después de contratiempos.

## Diseñado para ayudarle a tener éxito



### Gratuito

Hay opciones gratuitas y de bajo costo disponibles.



### Poderoso

Pasos cortos marcan grandes cambios.



### Práctico

Reuniones cerca de su casa o en línea.



### Guiado

Cada grupo está dirigido por un entrenador de estilo de vida.

**El 90% de las personas con prediabetes no saben que la tienen.**

Llame a nuestros asesores especializados en el Programa de Prevención de la Diabetes para saber si está en riesgo.



**Llame al 844-328-0021 para reservar su lugar.**

De lunes a viernes,  
de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Este

[DiabetesFreeNC.com](http://DiabetesFreeNC.com)