

# Su futuro más saludable comienza aquí



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

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



### Nutrirse

Consumir alimentos que a usted le gusten y le hagan bien a su cuerpo.



### Moverse

Ser físicamente activo de manera gratuita y sencilla.



### Eliminar el estrés

Encontrar el equilibrio cuando la vida se vuelve caótica.



### Reiniciar

Volver a encaminarse después de los contratiempos.

**Diseñado para que pueda lograrlo**



### Gratuito

Hay opciones gratuitas y de bajo costo disponibles.



### Poderoso

Con pequeños pasos se logran grandes cambios.



### Cómodo

Reuniones cerca de su casa o en línea.



### Orientado

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 navegadores especializados del 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. ET

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