

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