

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