

Este es su camino hacia un futuro sin diabetes

Lo derivo al Programa de Prevención de la Diabetes, una manera probada y eficaz de reducir su riesgo.

Tiene suerte. La detectamos a tiempo y por lo general puede revertirse.

Este programa probado y basado en evidencia 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.

Vamos a anotar en su calendario. ¿Cuándo puede llamar?

Fecha

Hora



Llame al 844-328-0021

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

Un navegador especializado del Programa de Prevención de la Diabetes lo guiará paso por paso.