

# 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 de padecer esta enfermedad.

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

## Este programa probado y basado en pruebas lo ayudará a



### Nutrirse

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



### Moveirse

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.

Lo agendaremos 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. ET  
DiabetesFreeNC.com

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