



VIVA UNA SALUDABLE Y PREVENGA LA DIABETES

**CON SOLO UNOS
POCOS
PEQUEÑOS CAMBIOS**

¡ÚNASE A NUESTRO PROGRAMA DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA HOY!

- Programa basado en evidencia para prevenir retrasar la diabetes tipo 2.
- Se centra en la alimentación saludable, el manejo del estrés y la actividad física.
- Pierda 5-7% de su peso corporal actual.

PARA INSCRIBIRSE:

515-635-1285

INFO@IACOMMUNITYHUB.ORG

**OPCIONES PRESENCIALES Y
VIRTUALES DISPONIBLES**

