



VIVA UNA VIDA 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 o 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@CHPCOMMUNITY.ORG

**OPCIONES PRESENCIALES Y
VIRTUALES DISPONIBLES**

