



# 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**

