







# VIDA SALUDABLE

**COMER SANO • VIVIR ACTIVO • MANEJO DE ESTRÉS**

Acompáñenos y aprenda cómo **manejar la diabetes tipo 2** haciendo pequeños cambios, paso a paso.

**¡Gane premios! Las clases son divertidas, interactivas y GRATIS.**

## TEMAS:

	<b>Clase N.º 1:</b> Información sobre la diabetes		<b>Clase N.º 2:</b> Control de la diabetes
	<b>Clase N.º 3:</b> Control de la diabetes y ejercicio		<b>Clase N.º 4:</b> Comer sano
	<b>Clase N.º 5:</b> Prevención de complicaciones		<b>Clase N.º 6:</b> Control del estrés y colaboración con el Equipo de Atención Médica

### CLASES EN LINEA

**MIERCOLES 23 DE SEPTIEMBRE ALAS 1:00 PM**

**JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE ALAS 6:30 PM**



¡Con su asistencia, reciba una tarjeta de regalo de HEB e incentivos por su asistencia a las clases!  
Para inscribirse call Lorena Sanchez 512 972-6466  
[www.HealthyPlacesHealthyPeople.org/diabetes](http://www.HealthyPlacesHealthyPeople.org/diabetes)