







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:

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

CLASES VIRTUALES A TRAVEZ DE ZOOM

CLASES EN ESPAÑOL



¡Con su asistencia, reciba una tarjeta de regalo de HEB e incentivos por su asistencia a las clases!
Para inscribirse, llame al Crescencia Alvarado 512-972-4085 o
visite www.HealthyPlacesHealthyPeople.org/diabetes