







VIDA SALUDABLE

COMER SANO • VIVIR ACTIVO • MANEJO DE ESTRÉS

Acompáñenos y aprenda cómo **manejar la diabetes tipo 2** haciendo pequeños cambios, paso a paso.
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 EN ESPAÑOL
¡REGÍSTRESE AHORA!**



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