



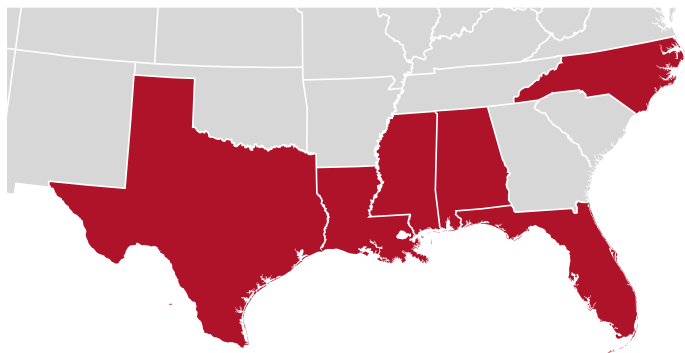
Come Más Sano. Aumenta la Actividad Física. ¡Prevén la Diabetes!

¡Obtén el apoyo de un Coach de Estilo de Vida capacitado y mejora tu salud!

Cambios pequeños de estilo de vida pueden prevenir la diabetes

Se ha demostrado que el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional), aprobado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por un 58% (71% en personas de 60 años o más).**

En el programa, un Coach de Estilo de Vida capacitado te brinda apoyo personalizado en un entorno grupal para ayudarte a descubrir cambios de estilo de vida saludables que reduce tu riesgo de diabetes y mejoren tu bienestar general.



El DPP Nacional está disponible en **Alabama, Florida, Luisiana, Mississippi, Carolina del Norte y Texas**, y ofrece opciones de aprendizaje a través de la Alianza para la Prevención de la Diabetes de la ADA.

Obtén más información sobre el programa y ve si calificas para un programa en tu área. Si tienes Medicare, **¡es posible que la inscripción al programa no te cueste nada!**



Temas cubiertos:



Alimentación saludable:

Descubre cómo pequeños cambios en los alimentos que comes actualmente pueden hacerlos deliciosos y más nutritivos.



Actividad física:

Aprende a incorporar la actividad física en tu rutina diaria.



Manejo del estrés:

Aprende técnicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental.



Superación de desafíos:

Navega obstáculos comunes como que comer fuera de casa o de vacaciones.



Cómo volver a la normalidad:

Aprende a recuperarte cuando se presenten contratiempos.

Cómo te beneficiarás:

- Aumentará tu energía, dormirás mejor, mejorarás tu memoria, equilibrio, flexibilidad y estado de ánimo
- Reducirás tu presión arterial y colesterol
- Reducirás tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral
- Minimizarás tu estrés
- **Y evitarás o retrasarás la diabetes tipo 2**

Obtén más información sobre los programas en tu área llamando al **(844) 310-3310**.