

CUANTO ANTES SEPAS QUE TIENES

PREDIABETES

CUANTO ANTES PUEDES TOMAR
MEDIDAS PARA REVERTIRLO Y
PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN
DE LA DIABETES

VIRTUAL



DETALLES DEL PROGRAMA:

El costo: gratis

Duración: 16 semanas
más 8 sesiones de soporte mensuales

Dónde: en línea

FACTORES DE RIESGO, ERES TÚ:

EXCESO DE PESO ___

FAMILIAR CON DIABETES TIPO 2 ___

ACTIVO MENOS DE 3 VECES POR SEMANA ___

TUVO DIABETES DURANTE EL EMBARAZO ___

DIO A LUZ A UN BEBÉ QUE PESÓ

AL MENOS 9 LIBRAS ___

PROGRAM BENEFITS:

¡Luce mejor y siéntete mejor!

Báscula, brazaletes de presión arterial y más GRATIS

Apoyo de 2 entrenadores y hasta 15 personas
más con objetivos similares

Coma mejor sin renunciar a todos los alimentos que ama

Agregue más actividad física a su vida

Trae a un amigo o familiar para que te acompañe

¡Comparte historias y diviértete!

Registración para
Clase de Prevención de
Diabetes



www.healthyharford.org/diabetes-prevention-class-registration-spanish

Es necesario registrarse.



COMMUNITY OUTREACH AND HEALTH IMPROVEMENT

1-800-515-0044 • umuch.org



PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES VIRTUAL USANDO ZOOM®

- Báscula, brazaletes de presión arterial y más GRATIS
- Apoyo de 2 entrenadores y hasta 15 personas más con objetivos similares
- Coma mejor sin renunciar a todos los alimentos que ama
- Agregue más actividad física a su vida
- ¡Comparte historias y diviértete!

Registración para
Clase de Prevención de
Diabetes →



www.healthyharford.org/diabetes-prevention-class-registration-spanish

PROGRAM DETAILS:

El costo: Gratis
Duración: Programa de 12 meses
(combinación de clases semanales y mensuales)
Dónde: Zoom®
Fecha y hora: Lunes, 28 de febrero
7:00 pm – 8:00 pm



COMMUNITY OUTREACH AND HEALTH IMPROVEMENT

1-800-515-0044 • umuch.org



PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES VIRTUAL USANDO ZOOM®

- Báscula, brazaletes de presión arterial y más GRATIS
- Apoyo de 2 entrenadores y hasta 15 personas más con objetivos similares
- Coma mejor sin renunciar a todos los alimentos que ama
- Agregue más actividad física a su vida
- ¡Comparte historias y diviértete!

Registración para
Clase de Prevención de
Diabetes →



www.healthyharford.org/diabetes-prevention-class-registration-spanish

PROGRAM DETAILS:

El costo: Gratis
Duración: Programa de 12 meses
(combinación de clases semanales y mensuales)
Dónde: Zoom®
Fecha y hora: Lunes, 28 de febrero
7:00 pm – 8:00 pm



COMMUNITY OUTREACH AND HEALTH IMPROVEMENT

1-800-515-0044 • umuch.org

