

¿Sabes qué tienen en común estos elementos para ayudarte?



Te pueden ayudar...

EVITAR

DIABETES TIPO 2

Únase al Programa de Prevención de Diabetes ahora ofrecido a través del Departamento de Salud del Condado de Lenoir



¿Quién es elegible?

- Al menos 18 años de edad
- Tener sobrepeso (IMC ≥ 25 ; ≥ 23 si es asiático)
- No estar embarazada
- No tiene diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2
- Tener un resultado de análisis de sangre en el rango de prediabetes en el último año o previamente diagnosticado con diabetes gestacional
- Puntaje 5 en el cuestionario de preselección (**ver atrás**)



¿Cómo funciona la clase?

- Los participantes trabajarán con un entrenador de estilo de vida capacitado
- ¡Aprenda a comer sano, agregar actividad física, controlar el estrés y resolver problemas!
- Tenga un apoyo grupal interactivo que promueva la motivación para crear cambios en el estilo de vida que duren años.



¿Qué reciben los participantes de la clase?

- Entrenador de estilo de vida capacitado
- Plan de estudios aprobado por los CDC
- Apoyo grupal
- Programa de un año: semanal durante 6 meses, luego 1-2 veces al mes
- Artículos para ayudarlo a usar las lecciones en casa, como algunos de los que se muestran arriba.

Para inscribirse u obtener más información

Aniver Rodriguez
Swit Gonzalez

(252) 526-4200 ext.4290

Nuestras clases trimestrales de DPP comenzarán: Enero, Abril, Julio y Octubre