

¡Una nueva forma de sentirse mejor!



¿Su diabetes tipo 2 lo hace sentir cansado, abrumado, dolorido o aislado?

Este programa le brinda las herramientas para sentirse mejor.

Los beneficios comprobados incluyen:

- Disminuye el azúcar en la sangre y reduce el dolor nervioso
- Menos sentimientos de depresión, enojo y frustración
- Mayores niveles energía y de actividad física
- Mejor calidad de vida

Aprenda como:

- Controlar los síntomas de la diabetes
- Mantenerse activo para una mejor salud
- Hacer elecciones de alimentos más saludables
- Hablar con su familia, amigos y proveedores de atención médica sobre su salud

Este programa de grupos pequeños se reúne **una vez a la semana**, durante **6 semanas**.

.....Cada clase dura **dos horas y media**.....▶

Inscribirse nunca fue tan fácil.

FECHA DE LA CLASE

UBICACIÓN

COSTO

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO