GRANDES RECOMPENSAS PEQUENOS PASOS

Prevención de la Diabetes de la YMCA

San Francisco General Hospital

¿Está preocupado por contrer diabetes?

Usted lo puede prevenir.

Haciendo pequeños pasos a la vez...Vamos a trabajar juntos para evitar el desarrollo de esta enfermedad.

Esta invitado de ser parte del Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA. Es un programa de un año, donde usted aprenderá acerca de una alimentación saludable, aumentando la actividad física y otros cambios en el comportamiento que pueden ayudar a reducir su riesgo.

Para participar es necesario tener por lo menos 18 años de edad, sobrepeso, y alto riesgo de desarrollo del diabetes.

Usted puede estar en riesgo si:

- Tiene prediabetes
- Tenido diabetes durante el embarazo
- Hay diabetes en la familia
- No hace suficiente ejercicio como parte de su bienestar

Hacer cambios en el estilo de vida puede traer grandes recompensas.

Muchas cosas pueden pasaren un áno.

Para recibir mas informacion, llame a Emily al 415-281-6702.

Una colaboración entre el YMCA of San Francisco, San Francisco Health Network, y Healthy Hearts SF

YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702

YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702
YMCA's Diabetes Prevention Program 415-281-6702