



# Únase a nuestra clase GRATUITA de **PREVENCIÓN** de la **DIABETES** **TIPO 2**

¿Está listo para hacer un cambio? ¿Quiere saber más de crear un estilo de vida más saludable? ¡Únase a nuestro programa para prevenir la diabetes tipo 2! Nuestra traductora Lina asistirá.

## ¿ES ELEGIBLE?

Participantes deben ser 18 años o más y cumplir con al menos de una de las calificaciones abajo para unirse:

- IMC de 25 o más
- Prediabetes
- Historia de la diabetes gestacional

## ¡CONOZCA SU RIESGO!

¡Haga la prueba de riesgo de prediabetes de los CDC para conocer su riesgo! Escanee el código QR o va a <https://bit.ly/cchddiabtest>.



## FECHAS & TEMAS

Todas las clases se llevarán a cabo en el Departamento de Salud Del Condado de Cleveland.

9:45am-11:15am

- Sept. 26 -  
Introducción & Ponerse Activo
- Oct. 10 -  
Comer Bien para Prevenir Tipo 2!
- Oct. 24 -  
Trucos para Compras Saludables
- Nov. 14 -  
Manejar el Estrés
- Nov. 26 -  
Hablemos de Carbohidratos
- ¿No puede asistir a todas las sesiones? ¡Todavía puede unirse al programa!

REGÍSTRASE

¡CONTACTÉ A HALEY JONES A 980-484-5138 O  
HALEY.CHURCH@CLEVELANDCOUNTYNC.GOV

MÁS  
INFORMACIÓN