

PUEDO Prevenir la Diabetes Programa Comunitario



Usted puede prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2 al hacer cambios de estilo de vida que se enseñara en esta clase. Los primeros 30 minutos serán la preparación de alimentos simples (¡y degustación!), seguida de una sesión de grupo con un entrenador de estilo de vida para ayudar a perder peso, comer más sano y aumentar la actividad física.

Este programa puede ser para usted si tiene varios factores de riesgo:

- *la diabetes en su familia*
- *tiene sobrepeso o inactivas usted*
- *tiene la presión arterial alta o colesterol alto*
- *¿Ha tenido diabetes durante el embarazo?*

Hable con su médico o complete un breve cuestionario en la primera noche de la clase para determinar si está en riesgo de prediabetes. *Usted debe ser al menos de 18 años, actualmente no diagnosticado con diabetes y no estar embarazada.*

Las clases se reunirán en el edificio UROC, en la 2001 Plymouth Avenida. N., Minneapolis

Puedo prevenir la diabetes (Español): 16 martes 15 de febrero-31 de mayo 5:30-7:00 pm

Puedo prevenir la diabetes (Inglés): 16 jueves 17 de febrero-2 de junio 5:30-7:00 pm

\$15 tarifa de suministro a nombre de la Comunidad Educativa de Minneapolis. Becas y reducciones de la tarifa disponibles.

Para registrarse, llame al 612-668-1922 o envíe el formulario abajo a la Comunidad Educativa de Henry, a la 4320 Avenida Newton N., Minneapolis, MN 55412

Presentado en colaboración con el programa de la U of M Extension Simply Good Eating, Minnesota Department of Health Diabetes Programs, Minneapolis Department of Health Statewide Health Improvement Program y Minneapolis Community Education.

Formulario de registración "PUEDO Prevenir la Diabetes Programa Comunitario"

Por favor, marque la sesión que desea asistir:

Español: 16 martes, 15 febrero - 31 mayo, 5:30-7:00 pm

Inglés: 16 jueves, 17 febrero - 2 junio, 5:30-7:00 pm

Nombre: _____ Email: _____

Domicilio: _____

Ciudad, Estado, Zona Postal: _____

Teléfono de casa: _____ Teléfono celular: _____

Regrese este formulario con su pago a la Comunidad Educativa de Henry, 4320 Avenida Newton N., Minneapolis, MN 55412. Si usted necesita una reducción de tarifa o una beca, por favor llame al 612-668-1922