



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

¡Un programa GRATIS para ayudarle a estar, lo mejor que pueda!

**LUGAR:** Latin Adult Day Health Care Center

665 Charles St, Providence, RI 02904

**INICIO DE CLASES:** 8 de febrero de 2019

**INSCRIBIRSE HASTA:** 1 de marzo de 2019

**DIA Y HORA:** Cada Viernes, 9 a 10 am

Al asistir a cada clase, recibirás materiales gratuitos del programa. Debe tener 18 años de edad para participar.

**Asistencia de transporte disponible.**

El Programa de Prevención de la Diabetes, es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los Centros para el Control y la Enfermedad (CDC). Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de los CDC.

### PARA INSCRIBIRSE:

LLAME ANA ALMEIDA-DOROSÁRIO: 401-444-8069

O ENVIAR CORREO ELECTRÓNICO:

aalmeidadorosario@lifespan.org

PONTE EN FORMA  
CON LA AYUDA DE UN  
ENTRENADOR DE  
ESTILO DE VIDA

MANTENTE EN  
FORMA CON AYUDA  
DE GRUPO

ENCUENTRA EL  
TIEMPO PARA LA  
ACTIVIDAD FÍSICA

PIERDE 5-7% DE SU  
PESO CORPORAL

COMA MÁS  
SALUDABLE AL  
AGREGAR FRUTAS Y  
VERDURAS



**Lifespan  
Community Health  
Institute**  
*Delivering health with care®*

