



# Programa para Prevención de la Diabetes

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

**Este programa GRATIS le ayudará a:**

- incorporar ejercicio en su rutina diaria
- perder 5% a 7% de su peso
- comer más saludable agregando frutas y vegetales a su dieta

**Haga un cambio. . . . ¡empieze ya!**

**Las clases empiezan en:**

Lugar: Lifespan Community Health Institute, 335R Prairie Ave, Suite 2B, Providence

Fecha: Comienza el martes 5 de septiembre. Inscríbase hasta el 26 de septiembre.

*Asistencia para el cuidado  
de niños y transporte*

Hora: 6–7 pm

El programa consta de al menos 16 sesiones semanales y al menos 6 sesiones una vez al mes. Al asistir a cada clase, usted recibirá materiales gratis para el programa. Para participar tiene que ser mayor de 18 años.

**Si desea más información acerca del programa o si desea participar, por favor contacte Ana Almeida-DoRosario al 401-444-8069 o [aalmeidorosario@lifespan.org](mailto:aalmeidorosario@lifespan.org).**

