



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. Inscribáse hasta el 26 de septiembre.

Hora: 6–7 pm

*Asistencia para el cuidado
de niños y transporte*

El programa consta de al menos 16 sesiones semanales y al menos 6 sesiones una vez al mes. Al atender 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 aalmeidadorosario@lifespan.org.

