

Hábitos saludables desde su hogar

¿Quiere mejorar su salud y reducir el riesgo de diabetes tipo 2? ¡Actúe hoy mismo!

El programa de cambio de estilo de vida puede ayudarle a mantenerse en buen camino desde la comodidad de su sala y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Empiece un estilo de vida saludable

Tome pasos pequeños que le ayudarán a aprender a comer alimentos más saludables, a aumentar su actividad física, a manejar el estrés y a encontrar lo que lo motiva.

Únase a una comunidad virtual

No estará solo para hacer estos cambios. Recibirá un año completo de apoyo de un instructor de estilo de vida entrenado y de un grupo de personas con metas y retos similares.



Conéctese

Encuentre apoyo y aprenda de otros en este programa interactivo a través de un teléfono celular, tableta/iPad, o cámara en su computadora.



ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS TIENE PREDIABETES.

Haga una prueba de un minuto para conocer el riesgo en doihaveprediabetes.org/es/

¡Manténgase sano, aún con la distancia!