

CLASES VIRTUALES

¡Sin costos o cargos para usted!

Camino al Bienestar es un programa donde usted aprenderá como tener un estilo de vida saludable y reducir el riesgo de diabetes T2 y otras enfermedades Crónicas.



Como Saber si es elegible para este Programa

- ¿Es usted un adulto con sobrepeso?
- ¿Algún profesional de salud le ha dicho que usted tiene pre-diabetes, alto nivel de azúcar en la sangre, o tuvo diabetes gestacional durante su embarazo?

Si su respuesta fue si a cualquiera de estas preguntas entonces si es elegible

Tome los primeros pasos hacia un cambio duradero y aprenda a:

- ❖ Controlar sus porciones
- ❖ Encontrar su peso saludable
- ❖ Mantenerse motivado
- ❖ Superar el estrés
- ❖ Aumentar su actividad física
- ❖ Disfrutar la comida saludable

Las Clases comienzan el 5 de Abril del 2022

Clases vía Zoom los Martes de 5:00 - 6:00 PM

Para más información llame o envíe un mensaje de texto al:

303-325-3957

o visite www.tchd.org/journeytowellness