



## ¡CLASES VIRTUALES GRATIS!

**Camino al Bienestar** es un programa **GRATIS** donde usted aprenderá como adoptar hábitos saludables de por vida y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes T2

### Como Saber si es elegible para este Programa

- ¿Es un adulto que tiene sobrepeso?
- ¿Usted tiene o tuvo algún familiar con diabetes?
- ¿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?
- ¿Hace poca o nada de actividad física

\*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
- ❖ Comer saludable

Las Clases comienzan el 28 de septiembre del 2021

**Clases vía Zoom los martes de 6 a 7 PM**

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

**303-325-3957**

o visite [www.tchd.org/journeytowellness](http://www.tchd.org/journeytowellness)