

Camino al Bienestar 2021



¡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

- ¿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?
- ¿Es mayor de 18 años?

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 en Abril 7th 2021

Los miércoles de 6 a 7 PM

Para más información

720-477-9569

720-266-2971

o visite www.tchd.org/journeytowellness