

# ¿Por qué Prevenir el T2?

Mi esposo y yo queremos tener un próspero futuro juntos. Así que cuando mi doctor me dijo que tenía prediabetes, supe que prevenir la diabetes tipo 2 tenía que ser mi prioridad.

1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes. Si tiene prediabetes, **puede hacer cambios ahora para mejorar su salud y prevenir la diabetes!**

Prevenga T2, el programa de cambio de estilo de vida, puede ayudarle a bajar de peso, aumentar su actividad física, y reducir el estrés.

Con Prevenga T2, usted tiene:

- Un programa demostrado a prevenir o retrasar la diabetes
- Un currículo y un entrenador del estilo de vida aprobado por el CDC
- Un programa de un año de duración, con reuniones semanales los primeros 6 meses, y una vez por mes los próximos 6 meses
- Apoyo de otros como usted mientras aprenden habilidades nuevas ¡Participe en Prevenga T2 — para seguir haciendo las cosas que le encanta!

**LLÁMENOS HOY.**

Instructores de  
estilo de vida:

Dalila  
Maria

(831) 757-8689 ext. 195  
(831) 757-8689 ext. 155

**PREVENGA EL T2**  
Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

