

¿ES USTED

1 de cada 3

TRI-CITIES COMMUNITY
HEALTH
myTCCH.org 509.547.2204

ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS QUE HA SIDO DIAGNOSTICADO CON PREDIABETES?



Si usted lo diagnosticaron con prediabetes, no es necesario que tenga diabetes tipo 2. De hecho el prediabetes puede ser reversible. Si usted ha decidido hacer algunos cambios saludables pero no sabe a dónde empezar, **Tri-Cities Community Health ofrece clases GRATUITAS** para que les ayude a comenzar.

USTED APRENDERÁ COMO:

- Comer saludable sin dejar las comidas que le gustan
- Agregar actividad física a su vida, incluso si no cree que tiene tiempo
- Lidar con el estrés
- Poder con los desafíos que pueden detener su esfuerzo – como elegir alimentos saludables cuando come fuera de casa
- Vuelva a un buen camino si se desvía de su plan, porque todo el mundo se resbala de vez en cuando.