



培育青少年™
健康生活
社會責任

健康再定義人生更精彩

糖尿病預防計劃

CHINATOWN YMCA – SAN FRANCISCO

若您有第**2**型糖尿病風險，您可做一些可測量的小改變，藉此來降低患病風險，幫助您過一個更健康快樂的生活。**改變並不容易—我們能助您一臂之力。**

計劃特色

- 一年上 **25** 節課程。
- 由生活方式教練主導
- 團體成員能提供激勵和支持

要參加，您必須年滿**18**歲或以上，
體重過重且患**2**型糖尿病的風險很高。

联系你的
医疗提供者
了解更多

从**2019**年**10**月**19**日开始，周六上午**11**点到下午**12**