



San Francisco Health Network

SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

# REDEFINE TU SALUD TRANSFORME TU VIDA

## Programa de Prevención de la Diabetes SAN FRANCISCO HEALTH NETWORK

Si estás en riesgo de tener diabetes tipo 2, puedes realizar ciertos cambios pequeños y cuantificables que te ayudarán a reducir el riesgo y llevar una vida más saludable y feliz. Realizar cambios es difícil, pero podemos ayudarte.

Características del programa:

- 25 sesiones de una hora en un año
- Un grupo pequeño que ofrece apoyo
- Llevado a cabo por un Coach de estilo de vida
- No se requiera membresía de la YMCA

Se requiere registro ¡Llama hoy!



Programa de Prevención de la diabetes  
628-206-6381

Programa de Prevención de la diabetes  
628-206-6381