



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



¿Quieres bajar de peso de una manera saludable?

La mejor manera de prevenir la diabetes es cuidando nuestro peso y alimentación

DPP es un programa *gratuito* para realizar un cambio de estilo de vida saludable.

Incluye 16 clases de 2 horas cada una con:

- Actividad física
- Educación sobre nutrición con clases de cocina con Cooking Matters.
- Examen GRATIS de A1C (nivel de glucosa)
- Plan de acción personalizado para control de peso y nutrición



**Llámanos al 720-255-5465 para
más información o para inscribirte**

Clases gratuitas en español

¡Cupo limitado!



Inscripción de programas

**Clases
gratuitas
en español**



Síguenos en Facebook: Vuela por Salud

Este proyecto es financiado por:



Sesiones del Programa Nacional de Prevención de Diabetes



Semana	TEMA
1	Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de Diabetes
2	Lleve un registro de su actividad física
3	Haga más actividad física para prevenir el T2
4	Coma bien para prevenir el T2
5	Lleve un registro de sus comidas y bebidas
6	Aumente su actividad física
7	Cómo balancear la energía en nuestro cuerpo
8	Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables
9	Supere el estrés
10	Encuentre tiempo para la actividad física
11	Hágase cargo de sus pensamientos
12	Mantenga su corazón sano
13	Compre y cocine alimentos para prevenir el T2
14	Busque apoyo
15	Coma bien fuera de casa
16	Continúe motivado