

¿Estás en riesgo para la diabetes?



Un programa **GRATUITO** para ayudarle a comer bien para prevenir o controlar la diabetes.

El Programa Challenge Diabetes puede ayudarle a mantenerse saludable en los años venideros. Muchos participantes han podido llevar su azúcar en la sangre a un rango saludable utilizando lo que aprendieron en este programa. Le mostraremos cómo comer bien y mantenerse físicamente activo, incluso si le falta dinero y tiempo.

Como participante en nuestro programa GRATUITO, recibirá:

- Prueba de diabetes GRATUITA
- Consulta 1 a 1 GRATUITA con un dietista
- Clases GRATUITAS de nutrición y ejercicio
- Alimentos saludables dos veces al mes durante sus citas de Pantry Plus
- Una tarjeta de regalo de \$40 como su "regalo de graduación" al completar el programa en mayo del 2020
- Recetas sabrosas, fáciles y asequibles
- Materiales educativos
- Referencias de atención médica si es necesario



Estoy haciendo mejores selecciones dietéticas: arroz integral, más frutas y verduras, menos azúcar y porciones más pequeñas por todas partes. Mi nivel de azúcar en la sangre ahora está bajo control.

—Un cliente satisfecho



Prueba GRATUITA de diabetes

Martes 17 septiembre 2019

Sunnyvale Community Services
725 Kifer Rd. Sunnyvale, CA

Debe hacer una cita. Llame a Lisa Vergati antes del viernes 9/13/2019 al 650.968.0836 x118.

