

# 在16週內改變您的生活

降低2型糖尿病風險



## 全新福利通知！

Alameda Alliance for Health是您的健康伴侶。我們隨時協助您擁有健康生活。我們的全新糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)可幫助您養成健康習慣、減肥及降低2型糖尿病風險！

## 計畫包含哪些內容？

在整整一年中，您可以獲得：



每週一次的課程



個人健康指導



小型團體支持



無線電子秤或活動記錄器之類的工具

我們的計畫包含16節週課，上完之後，每月上一次課。您可以在眾多計畫中選擇最符合您需求的計畫。程式通過電話或電腦進行。

## 此計畫為誰提供？

進行1分鐘的小測驗，看看您是否適合我們的新計畫。  
查看您是否可以加入且適合某個計畫。

請造訪[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)或致電Alliance會員服務部免費電話**1.877.932.2738**，並諮詢DPP。

若您的醫生為您轉介，則我們的合作夥伴Solera Health可能會給您致電，幫助您進行註冊。

