Cambie su vida en 16 semanas

Reduzca el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

¡ALERTA DE NUEVO BENEFICIO!

Alameda Alliance for Health es su aliado de la salud. Estamos aquí para ayudarle a tener una vida saludable. ¡Nuestro nuevo Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP) puede ayudarle a adoptar hábitos saludables, perder peso y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2!

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

Durante un año completo, puede obtener:

- 16 lecciones semanales
- un consejero de salud personal
- un pequeño grupo de apoyo
- herramientas, como una báscula inalámbrica y un monitor de actividad

Nuestro programa incluye 16 lecciones semanales, seguidas por sesiones mensuales. Puede elegir entre una amplia variedad de programas el que mejor se adapte a sus necesidades. Los programas son por teléfono o computadora.

¿PARA QUIÉN ES ESTO?

Responda un cuestionario de 1 minuto para saber si nuestro nuevo programa es adecuado para usted. Descubra si puede unirse y ser asignado a un programa.

Visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp** o llame a la línea gratuita del Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.877.932.2738** y pida información sobre el DPP.

Si su médico le dio una remisión, es posible que reciba una llamada telefónica de nuestro socio, Solera Health, para ayudarle a registrarse.

SOLERA

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_DPP_FLYER 03/2020
HED_R-15 03/2020