

Baguhin ang iyong buhay sa loob ng 16 na linggo

Pababain ang iyong panganib para sa type 2 na diabetes



Ang Alameda Alliance for Health ang iyong kaagapay sa kalusugan. Narito kami para suportahan ka sa malusog na pamumuhay. Ang aming Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP) ay makakatulong sa iyong bumuo ng maiinam na kasanayan, magbawas ng timbang, at paliitin ang posibilidad mong magkaroon ng type 2 diabetes!

ANO ANG KASAMA SA PROGRAMA?

Sa loob ng isang buong taon, puwede kang makatanggap ng:



Mga lingguhang aralin



Personal na coach sa kalusugan



Small group para sa suporta



Mga tool tulad ng wireless na scale o tagasubaybay ng aktibidad

Kasama sa aming programa ang 16 na linggong aralin, na sinusundan ng mga buwanang session. Puwede kang pumili sa iba't ibang programa para pinakamahasay na matugunan ang iyong mga pangangailangan. Isinasagawa ang mga programa sa pamamagitan ng telepono o computer.

PARA KANINO ITO?

Sumagot ng 1 minutong quiz para malaman kung naaangkop sa iyo ang aming programa. Alamin kung puwede kang sumali at maitugma sa isang programa.

Bumisita sa www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp o tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance nang toll-free sa **1.877.932.2738** at magtanong tungkol sa DPP.

Kung na-refer ka ng iyong doktor, posible kang makatanggap ng tawag mula sa aming partner, ang Solera Health, para tulungan kang mag-sign up.

