

# Thay đổi cuộc sống của quý vị trong 16 tuần

*Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2*



## THÔNG BÁO VỀ CHƯƠNG TRÌNH PHÚC LỢI MỚI!

Alameda Alliance for Health là đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ để quý vị có thể sống khỏe mạnh. Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP) mới của chúng tôi có thể giúp quý vị áp dụng các thói quen lành mạnh, giảm cân và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2!

## CHƯƠNG TRÌNH NÀY BAO GỒM NHỮNG NỘI DUNG GÌ?

Trong cả năm, quý vị có thể nhận được:



Các bài học hàng tuần



Khóa đào tạo về sức khỏe cá nhân



Hỗ trợ từ một nhóm nhỏ



Các công cụ như thang điểm hoặc công cụ theo dõi hoạt động không dây

Chương trình của chúng tôi bao gồm 16 bài học diễn ra hàng tuần, sau đó là các buổi sẽ được diễn ra hàng tháng. Quý vị có thể chọn chương trình phù hợp nhất với nhu cầu của mình. Một số chương trình yêu cầu phải trực tiếp tham gia, quý vị có thể tham gia các chương trình khác qua điện thoại hoặc máy tính.

## AI CÓ THỂ THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH?

Quý vị chỉ mất 1 phút để xem xét liệu chương trình mới này có phù hợp với quý vị hay không. Tìm hiểu xem liệu quý vị có thể tham gia và phù hợp với chương trình hay không.

Truy cập [www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp) hoặc gọi điện cho Bộ Phận Dịch Vụ Hội Viên của Alliance theo số điện thoại miễn phí **1.877.932.2738** và đưa ra câu hỏi về DPP.

Nếu bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị, quý vị có thể nhận được cuộc gọi từ đối tác của chúng tôi, Solera Health, để trợ giúp quý vị đăng ký.



HE\_DPP\_FLYER 10/2019  
HED\_R-15 05/2019