

# Es momento de enfrentarse a la prediabetes.

Usted está listo.  
**Hágalo realidad.**

El programa de cambio en el estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes está diseñado para que logre un resultado satisfactorio. Asistirá a clases y trabajará con un instructor de estilo de vida para ayudarlo a mantenerse activo, comer sano y controlar el estrés, a fin de lograr un futuro sin diabetes.

- Investigue opciones gratuitas o de bajo costo
- Dé pasos pequeños hacia cambios grandes
- Asista a clases virtuales interactivas

**Hable con su médico sobre la prevención de la diabetes tipo 2 hoy mismo.**

DIABETES**FREE** **NC**

NC  MS  
North Carolina Medical Society

AMA   
AMERICAN MEDICAL  
ASSOCIATION