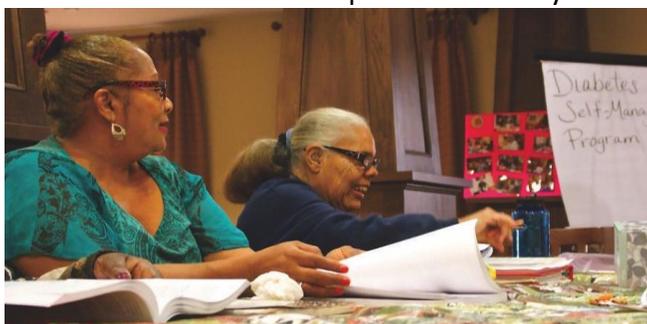


¡Maneje su diabetes, No deje que le maneje a usted!

Inscribase a un taller de educación de diabetes

Si usted o algún querido tiene diabetes, usted sabe que uno puede sentir que la diabetes está tomando su vida. La buena noticia es que hay cosas que uno puede hacer para sentirse mejor y tomar control de su salud.

- Entender lo que su nivel de azúcar en la sangre le está indicando
- Hacer que su dieta funcione para usted no contra usted
- Manejar su estrés y emociones difíciles
- Hacer ejercicios para cuidar su salud
- Aprender a hablar con su médico acerca de sus síntomas
- Establecer metas para su salud – y adherir a ellos.



“ Si personas son diabéticas deberían correr aquí, no caminar.” Carmella, Wilkinson Senior Center, Northridge
“ Yo agradezco los entrenadores. Están bien entrenados y están haciendo un trabajo fantástico. “ Marleen, El Monte Librarv

Espacio limitado. Inscríbese AHORA para seis sesiones de 2.5 horas GRATIS.

Lugar:

Las Palmas Park
505 S. Huntington St., San
Fernando, CA 91340

Fechas:

Abril: 5, 12, 19, 26
Mayo: 3, 10

Hora:

Viernes
8:30am-11:00am

Contactar:

Marisol Diaz
(818) 898-7341