



## PREVENIR LA DIABETES Y CONTROLAR LA DIABETES ES SIMILAR

Coma más verduras y disfrute de más caminatas. También implica aprender lo que significan los datos relacionados con su salud, cómo hacer que su rutina funcione para usted y cómo trabajar para tener una mejor salud.

 Escanee el código QR o visite intermountainhealthcare.org/ prediabetes101 para ver videos y información gratuitos sobre la diabetes



ESCANEAR AOUÍ

- Para prevenir la diabetes, hay becas disponibles para el programa Weigh to Health (valor de \$500).
  Comuníquese con karlee.adams@imail.org para conocer los requisitos de elegibilidad o hacer preguntas.
- ¿Necesita ayuda con otras condiciones crónicas? Escanee el código QR o visite <u>livingwell.utah.gov</u> para registrarse en clases gratuitas como "Vivir bien con condiciones crónicas" y "Dolor crónico".



ESCANEAR AQUÍ

– El Equipo del Programa Prediabetes 101



