

# Hábitos saludables desde su hogar

¿Quiere mejorar su salud y reducir el riesgo de diabetes tipo 2? ¡Actúe hoy mismo!

El programa de cambio de estilo de vida puede ayudarle a mantenerse en buen camino desde la comodidad de su sala y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



## Empiece un estilo de vida saludable

Tome pasos pequeños que le ayudarán a aprender a comer alimentos más saludables, a aumentar su actividad física, a manejar el estrés y a encontrar lo que lo motiva.

## Únase a una comunidad virtual

No estará solo para hacer estos cambios. Recibirá un año completo de apoyo de un instructor de estilo de vida entrenado y de un grupo de personas con metas y retos similares.



## Conéctese

Encuentre apoyo y aprenda de otros en este programa interactivo a través de un teléfono celular, tableta/iPad, o cámara en su computadora.



**ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS TIENE PREDIABETES.**

**Haga una prueba de un minuto para conocer el riesgo en [doihaveprediabetes.org/es/](https://doihaveprediabetes.org/es/)**

***¡Manténgase sano, aún con la distancia!***