

## **Distance Learning National DPP**

The purpose of these social media posts is to provide affiliate sites an opportunity to share three graphic images with their respective audiences that describe the CDC's National Diabetes Prevention Program (DPP) and promote their lifestyle change program with in-person, as well as, virtual sessions.

These images provide information about prediabetes and how someone can connect to the National DPP to change to a healthier lifestyle and prevent the onset of type 2 diabetes.

Each image provides encouraging messages and helpful tips for current and future participants of the National DPP. Each image builds off of each other and are recommended they be posted together and/or in a consecutive post during a designated timeframe.

Messages are available in English and Spanish, and can be posted to a [Facebook](#), [Twitter](#), and/or [Instagram](#) account. They may also be printed and/or used in electronic/paper newsletters.





### **SPANISH TRANSLATION:**

El propósito de estas publicaciones de uso en las redes sociales es para proveer a los sitios afiliados una oportunidad de compartir tres imágenes con sus respectivas audiencias, donde describen el DPP y promocionan sus programas de cambio de estilos de vida con sesiones en persona, como también de forma virtual.

Estas imágenes proveen información sobre la prediabetes y explican cómo alguien puede conectarse con el Programa Nacional de Prevención de Diabetes del CDC para hacer cambios para un estilo de vida más saludable y prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Cada imagen provee mensajes alentadores y consejos para participantes actuales y futuros del Programa Nacional de Prevención de Diabetes. Cada imagen se construye una de la otra y se recomienda que sean publicadas juntas y/o en publicaciones consecutivas durante un período de tiempo determinado.

Los mensajes están disponibles en inglés y español, y pueden ser publicados en cuentas de Facebook, Twitter, y/o Instagram. También pueden ser impresas y/o utilizadas para periódicos impresos o electrónicos.

Post	Recommended Image/Graphic
<p>50% of Hispanic adults in the United States are expected to develop type 2 diabetes – a 10% higher than average. Reduce this risk by leading a healthy lifestyle today!</p> <p>Ask your doctor about how to join a Lifestyle Change Program near you or contact [Insert affiliate Lifestyle Coach contact and program weblink] for more information.</p> <p>SPANISH TRANSLATION: Se estima que el 50% de los adultos Hispanos en los Estados Unidos desarrollarán diabetes tipo 2 – un 10% mayor al promedio. ¡Reduzca el riesgo llevando un estilo de vida saludable hoy!</p> <p>Pregunte a su doctor sobre cómo puede unirse a un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted o contacte a [incluya contacto del instructor de estilo de vida o enlace de su programa] para más información.</p>	<div data-bbox="618 226 1421 373"> <p><b>Are you ready to make healthy changes to prevent type 2 diabetes?</b> Enroll in a Lifestyle Change Program today!</p> </div> <div data-bbox="618 373 1421 619">  <p>The Lifestyle Change Program can help you reduce your risk for type 2 diabetes by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting you as you learn to eat healthy.</li> <li>• Add physical activity to your daily life.</li> <li>• Better manage stress.</li> <li>• Solve problems that get in the way of healthy changes.</li> <li>• Stay motivated!</li> </ul> <p><i>Ask your doctor about how to join the nearest Lifestyle Change Program near you!</i></p> </div> <div data-bbox="618 619 1421 821">  <p><a href="#">Download Image here</a> <a href="#">Postcard pdf</a></p> </div> <div data-bbox="618 821 1421 968"> <p><b>¿Esta listo para hacer cambios saludables para prevenir la diabetes tipo 2?</b> ¡Incríbese a un programa de cambio de estilo de vida hoy!</p> </div> <div data-bbox="618 968 1421 1213">  <p>El programa de cambio de estilo de vida puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 al:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecerle apoyo mientras aprende a comer sano.</li> <li>• Aumentar actividad física a su vida diaria.</li> <li>• Ayudarle mejor a manejar el estrés.</li> <li>• Resolver problemas que pueden interferir con cambios saludables.</li> <li>• ¡Mantenerse motivado!</li> </ul> <p><i>¡Pregunte a su doctor de cómo puede unirse a un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted!</i></p> </div> <div data-bbox="618 1213 1421 1411">  <p><a href="#">Download Spanish Image here</a> <a href="#">Postcard pdf</a></p> </div>

Get support on your journey to a healthier you by joining a small group today! You can meet in-person, virtually, or both.

Ask your doctor about how to join the nearest Lifestyle Change Program near you or contact [\[Insert affiliate Lifestyle Coach contact and program weblink\]](#) for more information.

SPANISH TRANSLATION:

¡Reciba apoyo en su camino a ser más saludable uniéndose a un pequeño grupo hoy! Se puede reunir en persona, de forma virtual, o ambas en este programa

Pregunte a su doctor sobre cómo puede unirse a un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted o contacte a [\[incluya contacto del instructor de estilo de vida o enlace del programa\]](#) para más información.

## Who will support you in the Lifestyle Change Program?

Whichever way you participate, you will get the same level of support from your coach and diabetes prevention group.



In-Person



Online



Both

*Join a lifestyle change program near you!*

NATIONAL  
DIABETES  
PREVENTION  
PROGRAM

[Download Image here](#)

[Postcard pdf](#)

## ¿Quién lo apoyará en el programa de cambio de estilo de vida?

De cualquier forma en la cual participe, usted recibirá el mismo nivel de apoyo de su instructor y grupo de prevención de la diabetes.



En persona



Virtualmente



Ambos

*¡Únase a un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted!*

NATIONAL  
DIABETES  
PREVENTION  
PROGRAM

[Download Spanish Image here](#)

[Postcard pdf](#)

Take control and find out if you are at risk of prediabetes at [cdc.gov/diabetes/risktest](http://cdc.gov/diabetes/risktest). You can also ask your doctor about how to join the nearest Lifestyle Change Program near you or contact [Insert affiliate Lifestyle Coach contact and program weblink] for more information.

SPANISH TRANSLATION:

Tome control y entérese si está a riesgo de prediabetes en [cdc.gov/diabetes/spanish/risktest](http://cdc.gov/diabetes/spanish/risktest). También puede preguntarle a su doctor sobre cómo puede unirse a un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted o contacte a [incluya contacto del instructor de estilo de vida o enlace del programa] para más información.

## How long is a Lifestyle Change Program?



The program is for 1 year. You first meet once a week for 6 months. Then meetings change to once or twice a month for the last 6 months.

Research shows structured lifestyle interventions can cut the risk of type 2 diabetes in

**HALF**

*Your health is worth the time to cut your risk for type 2 diabetes in half!*

NATIONAL  
DIABETES  
PREVENTION  
PROGRAM

[Download Image here](#)  
[Postcard pdf](#)

## ¿Qué tanto tiempo dura el programa de cambio de estilo de vida?



El programa dura un año. Los primeros seis meses, se reúne con el grupo una vez por semana. Después en los últimos seis meses, las reuniones cambian a una o dos veces por mes.

Estudios han demostrado que las intervenciones estructuradas en cambios de estilo de vida pueden reducir a la mitad el riesgo de desarrollar

**DIABETES  
TIPO 2**

*¡Su salud vale el tiempo para reducir a la mitad el riesgo de diabetes tipo 2!*

NATIONAL  
DIABETES  
PREVENTION  
PROGRAM

[Download Spanish Image here](#)  
[Postcard pdf](#)