

Hábitos Saludables Lo hace a USTED Saludable

Clase de control de peso y prevención de diabetes

Clases gratis por 10 semanas

Los miércoles de 5-7 p.m.

Las clases comienzan el
5 de junio, 2019

Centro de Salud North Chicago
2215 14th Street, North Chicago



Estas clases son para USTED si:

- ✓ Es mayor de 18 años
- ✓ No tienes diabetes
- ✓ Tiene sobre peso o tiene historial de diabetes gestacional o si hay historial de diabetes en su familia
- ✓ Está dispuesto a participar en una clases gratis de ejercicios

Aprenda a:

- Comer saludable
- Mantenerse activo
- Sentirse apoyado
- Resolver problemas
- Cambio de estilo de vida
- Reducir el riesgo de enfermedades

**¡Cupo limitado! Inscribese hoy,
llame al (847) 377-8562**

 **LakeCounty**
Health Department and
Community Health Center