

¿Tiene **diabetes**?

¿Vive con alguien que tiene **diabetes**?

¿Quiere prevenir la **diabetes**?

Venga!

Educación básica para diabetes, GRATIS.

**Primer jueves de cada mes
1:30 a 3 p.m. ó 6 a 7:30 p.m.**

Escoja el mejor horario para usted

Centro Comunitario y Centro para Mayores de Woodland
2001 East Street, Woodland



- **Comida saludable y regalos en cada clase**
- **Cupo limitado, llame al 530 669.5531**
- **LA CLASE ES EN ESPAÑOL**



FEBRERO

**Diabetes y Nutrición –
¡Usted puede!**

Hablémos sobre que es la diabetes, consejos de prevención, y planeamiento para comer bien

MARZO

Control

Auto control, glucómetro, regla de 15

ABRIL

Ejercicio

Ponga su cuerpo, azúcar sanguíneo, y colesterol en movimiento

MAYO

Grasas

Grasas buenas, grasas saturadas, grasas trans, adelgace en grasas

JUNIO

Comidas Saludables

Consejos e ideas en cómo preparar comidas bajas en grasa y carbohidratos

Presentado por



Dignity Health.