

HEALTHY LIVING

HEALTHY NUTRITION • EXERCISE • STRESS MANAGEMENT

Come learn how to **manage type 2 diabetes** by making small changes, step by step.
Win raffle prizes! Classes are fun, interactive, and FREE.

CLASS TOPICS:

	Class 1: Introduction and Overview of Diabetes		Class 2: Diabetes Management, Monitoring, and Medications
	Class 3: Diabetes Control and Exercise		Class 4: Diabetes Control and Nutrition
	Class 5: Preventing Complications		Class 6: Communication, Managing Stress and Depression, Your Rights

**DAY AND NIGHT CLASSES • MANY LOCATIONS
CLASSES IN ENGLISH OR SPANISH • HEALTHY SNACKS PROVIDED**



SPACE IS LIMITED! Get a gift card and FREE 2 month membership to YMCA by attending classes!
Contact Estephanie Olivares at (512) 972-6769 to sign up.



AUSTIN/TRAVIS COUNTY HEALTH AND HUMAN SERVICES DEPARTMENT
CHRONIC DISEASE PREVENTION AND CONTROL PROGRAM

VIVIENDO SALUDABLE

NUTRICIÓN SALUDABLE • EJERCICIO • MANEJO DE ESTRÉS

Venga a aprender a **controlar la diabetes tipo 2** realizando pequeños cambios, paso a paso. ¡Gane algún premio! Las clases son divertidas, interactivas y **gratis**.

TEMAS DE LAS CLASES:

	Clase N.º 1: Introducción y perspectiva general de la diabetes		Clase N.º 2: Manejo, monitoreo y medicamentos para la diabetes
	Clase N.º 3: Control de la diabetes y ejercicio		Clase N.º 4: Control de la diabetes y nutrición
	Clase N.º 5: Prevención de complicaciones		Clase N.º 6: Comunicación, manejo del estrés y depresión, sus derechos

**CLASES DE DIA Y NOCHE • VARIAS LOCALIDADES
CLASES EN INGLES Y ESPAÑOL • MERIENDA SALUDABLE**



¡Espacio limitado! Obtenga una tarjeta de regalo de HEB y 2 meses de membresía gratis a la YMCA por asistir a las clases.

Comuníquese con Estephanie Olivares al 512-972-6769 para inscribirse.



AUSTIN/TRAVIS COUNTY HEALTH AND HUMAN SERVICES DEPARTMENT
CHRONIC DISEASE PREVENTION AND CONTROL PROGRAM