

Uno de cada tres de nosotros está
en riesgo de tener **Diabetes.**

Actúa Ya.

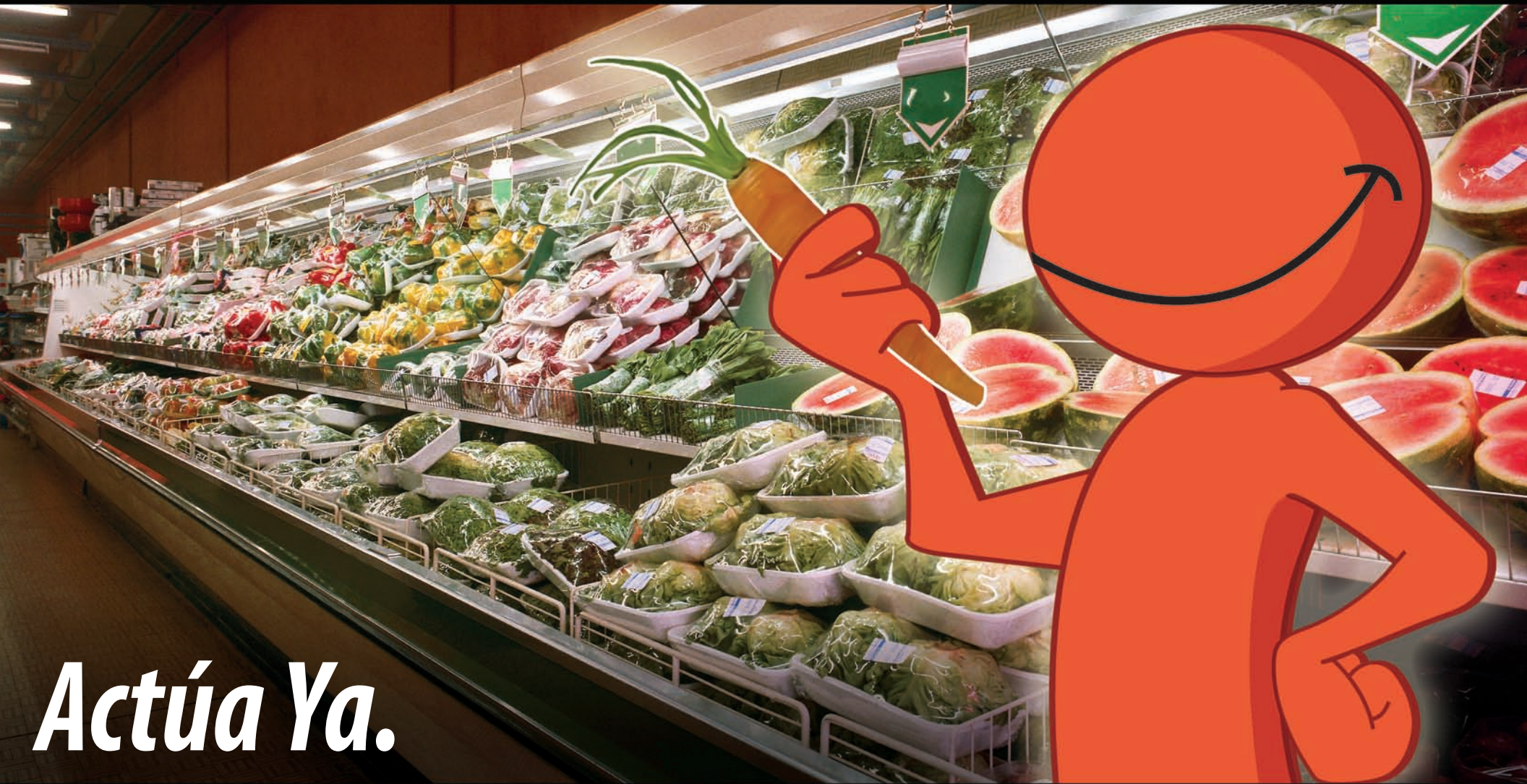
Pasos a Seguir:

- 1) **Come Saludable** – Consume 2 tazas de frutas y 3 tazas de vegetales al día.
- 2) **Ejercítate más** – Usa las gradas, camina al trabajo, estaciona tu vehículo alejado de la tienda.
- 3) **Conoce tus niveles** – Chequea regularmente tu nivel de azúcar en la sangre, colesterol, presión arterial y peso.

Para más información llama al **402-434-7170**



Uno de cada tres de nosotros está en riesgo de tener **Diabetes.**



Actúa Ya.

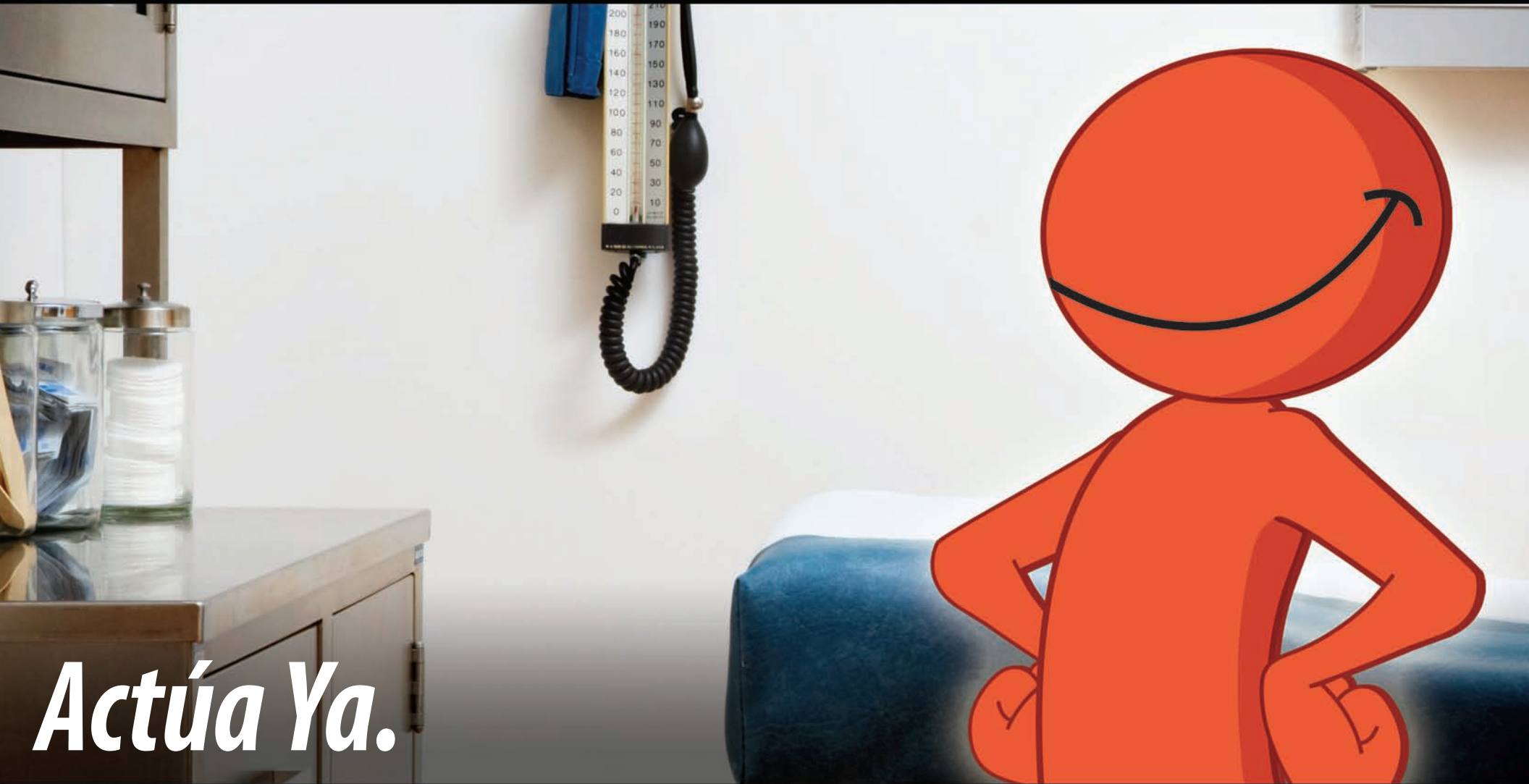
Pasos a Seguir:

- 1) **Come Saludable** – Consume 2 tazas de frutas y 3 tazas de vegetales al día.
- 2) **Ejercítate más** – Usa las gradas, camina al trabajo, estaciona tu vehículo alejado de la tienda.
- 3) **Conoce tus niveles** – Chequea regularmente tu nivel de azúcar en la sangre, colesterol, presión arterial y peso.

Para más información llama al 402-434-7170



Uno de cada tres de nosotros está en riesgo de tener **Diabetes.**



Actúa Ya.

Pasos a Seguir:

- 1) **Come Saludable** – Consume 2 tazas de frutas y 3 tazas de vegetales al día.
- 2) **Ejercítate más** – Usa las gradas, camina al trabajo, estaciona tu vehículo alejado de la tienda.
- 3) **Conoce tus niveles** – Chequea regularmente tu nivel de azúcar en la sangre, colesterol, presión arterial y peso.

Para más información llama al **402-434-7170**

