



PREVENGAMOS LA DIABETES...

Paso a Paso

Si usted tiene sobrepeso, corre riesgo de tener diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave, pero usted puede evitarla o retardarla.

Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. Coma alimentos saludables.



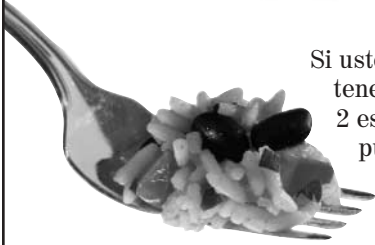
Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al 1-800-438-5383 o visite www.ndep.nih.gov en Internet.

Prevenamos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso



PREVENGAMOS
LA DIABETES...

Paso a Paso



Si usted tiene sobrepeso, corre riesgo de tener diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave, pero usted puede evitarla o retardarla.

Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. Coma alimentos saludables.

Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al 1-800-438-5383 o visite www.ndep.nih.gov en Internet.

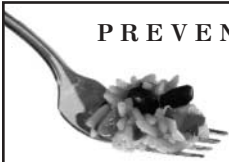


Prevenamos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

4.5" x 5.25"

PREVENGAMOS LA DIABETES...



Paso a Paso



Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al 1-800-438-5383 o visite www.ndep.nih.gov en Internet.

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Prevenamos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

4.5" x 2"

PREVENGAMOS
LA DIABETES...

Paso a Paso

Tome el primer paso.
Hable con su doctor. Para
obtener más información,
llame al 1-800-438-5383
o visite www.ndep.nih.gov
en Internet.



Prevenamos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

2" x 4.75"

PREVENGAMOS LA
DIABETES...

Paso a Paso



Si usted tiene sobrepeso, corre riesgo de tener diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave, pero usted puede evitarla o retardarla.

Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. Coma alimentos saludables.



Tome el primer paso.
Hable con su doctor. Para
obtener más información,
llame al 1-800-438-5383
o visite www.ndep.nih.gov
en Internet.



Prevenamos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

2" x 10"