

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD

Comience AHORA con 5 opciones saludables:

- ¡Comienza tu día con fibra!
- Añade color a tus comidas.
- Merienda fibra.
- ¡Lee las etiquetas en el supermercado!
- Incorpora 30 minutos de actividad moderada a tu rutina diaria.



¡Visite NEHealthMatters.org para hacer la evaluación de riesgos y aprender cómo **prevenir**, **tratar** y **revertir** la prediabetes!



**“Vale la pena
aprovechar ese
momento para
asegurarte de que lo
que pones en tu
cuerpo no va a volver
a perseguirte.”**

KIM

