



Diabetes Prevention Basics

This series of three classes provides practical information on how to prevent diabetes.

Class 1: "What is Prediabetes?"

Class 2: "Physical Activity and Nutrition"

Class 3: "Quit Smoking and Stress Management"

Complete all three classes and receive a FREE box of fresh produce!

Location: Virtual Via-Teams Meeting

To register call (301) 754-8510 or go to
<https://forms.office.com/r/RnLjsaadpB>





Fundamentos de la prevención de la diabetes

Esta serie de tres clases brinda información práctica sobre cómo prevenir la diabetes.

Clase 1: “Qué es la Prediabetes”

Clase 2: “Actividad Física y Nutrición”

Clase 3: “Dejar de fumar y manejo del estrés”

¡Complete las tres clases y reciba una caja GRATIS de productos frescos!

Ubicación: Virtual Via-Teams Meeting

Para información, envíen un txto a (301) 531-4324 o llame por telefono,
(301) 754-8510 o vaya al enlace

<https://forms.office.com/r/cEtsheh0sc>

