

NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM (NDPP)

Providing support and informative topics.

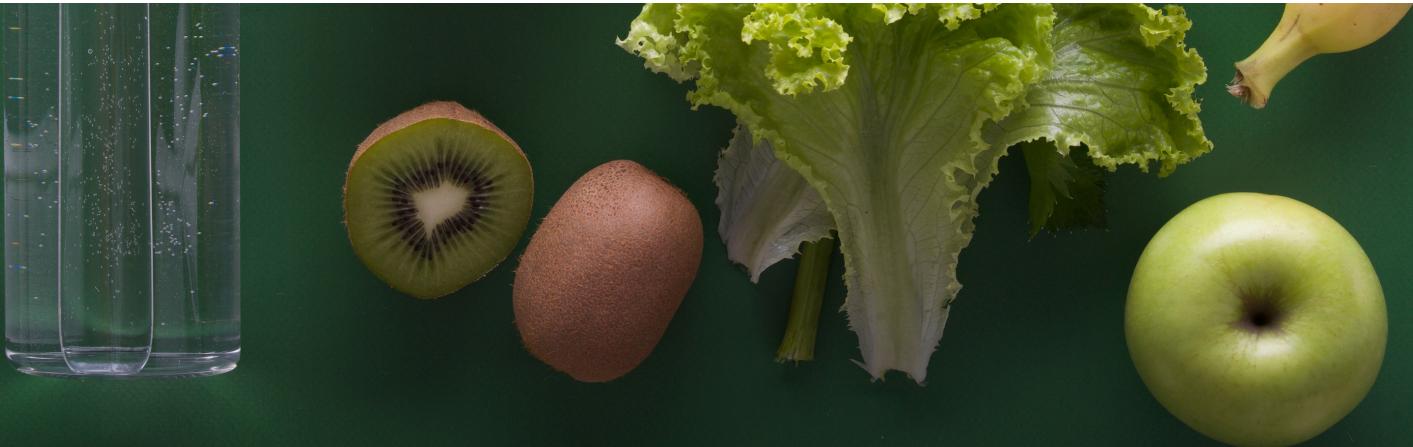
Pre-diabetes is treatable and you can lower your risk of developing Type 2 Diabetes (T2)

The lifestyle change program has key features to guarantee its quality and outcomes. HOW & WHOM WE CAN HELP:

- Individuals 18 and over
- BMI 25 and over
- Prediabetes: A1c between 5.7-6.4
- Not taking any antidiabetic agents
- Enrolled in our year-long class
- Virtual classes once a week
- Develop a personal action plan to reach your goals
- The goal is to lose at least 7% of current weight
- The goal is to exercise at least 150 minutes per week
- Lifestyle/behavioral change to reduce the risk of other medical problems

What you'll get

- **CDC-approved curriculum** with lessons, handouts, and other resources to help participants make healthy changes.
- **A lifestyle coach**, specially trained to lead the program, help teach new skills, encourage participants to set and meet goals, and keep them motivated. The coach also facilitates discussions and helps make the program fun and engaging.
- **A support group** of people with similar goals and challenges. Together, the group will share ideas, celebrate successes, and work to overcome obstacles. In some programs, participants stay in touch with each other during the week, and sometimes well after the program ends. It may be easier to make changes working as a group than doing it alone.



NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM (NDPP)

Brindando apoyo y temas informativos. La prediabetes es tratable y puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (T2)

El programa de cambio de estilo de vida tiene características clave para garantizar su calidad y resultados. CÓMO Y A QUIÉN PODEMOS AYUDAR:

- Individuos mayores de 18 años
- IMC 25 y más
- Prediabetes: A1c entre 5.7-6.4
- No tomar ningún agente antidiabético.
- Inscrito en nuestra clase de un año
- Clases virtuales una vez a la semana
- Desarrolle un plan de acción personal para alcanzar sus metas
- El objetivo es perder al menos el 7% del peso actual.
- El objetivo es hacer ejercicio al menos 150 minutos a la semana.
- Cambio de estilo de vida / comportamiento para reducir el riesgo de otros problemas médicos

Lo que obtendrás

- **Plan de estudios aprobado por los CDC** con lecciones, folletos y otros recursos para ayudar a los participantes a realizar cambios saludables.
- **Una entrenadora de estilo de vida,** especialmente capacitado para liderar el programa, ayudar a enseñar nuevas habilidades, alentar a los participantes a establecer y alcanzar metas y mantenerlos motivados. El entrenador también facilita las discusiones y ayuda a que el programa sea divertido y atractivo.
- **Un grupo de apoyo** de personas con metas y desafíos similares. Juntos, el grupo compartirá ideas, celebrará los éxitos y trabajará para superar los obstáculos. En algunos programas, los participantes se mantienen en contacto entre sí durante la semana y, a veces, mucho después de que finaliza el programa. Puede ser más fácil hacer cambios trabajando en grupo que hacerlo solo.