



I want a long and happy future with my family. So when my doctor told me I had prediabetes, I knew preventing type 2 diabetes had to become a priority.

Why do I PreventT2?

1 out of 3 American adults has prediabetes. If you have prediabetes or are at risk for developing type 2 diabetes, you can make changes now to improve your health and prevent type 2 diabetes.

To join, complete the registration form and diabetes risk assessment.

<http://bit.ly/PreT2>




Questions?
tyeo@foodbanksj.org
856-669-9055

The PreventT2 lifestyle change program can help you lose weight, become more physically active, and reduce stress.

With PreventT2, you get:

- A proven program to prevent or delay type 2 diabetes
- A CDC-approved curriculum and trained lifestyle coach
- A year-long program with weekly meetings for the first 6 months, then once or twice a month for the second 6 months
- Support from others like you as you learn new skills

Join the PreventT2 program —so you can keep doing the things you love.

PREVENTT2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



**** FREE grocery gift cards provided throughout the program ****



Quiero un futuro largo y feliz con mi familia. Cuando mi médico me dijo que tenía prediabetes, supe que la prevención de la diabetes tipo 2 debía ser una prioridad.

¿Por qué Prevengo el T2?

1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes. Si tiene prediabetes o corre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, puede hacer cambios ahora para mejorar su salud y prevenir la diabetes tipo 2.

Para unirse, complete el formulario de registro y la evaluación del riesgo de diabetes.

<http://bit.ly/PreT2>



¿Preguntas?
aitorres@foodbanksj.org
609-472-7848

El programa de cambio de estilo de vida PreventT2 puede ayudarle a perder peso, a ser más activo físicamente y a reducir el estrés.

Con PreventT2, usted obtiene:

- Un programa probado para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Un currículo aprobado por el CDC y un entrenador de estilo de vida capacitado
- Un programa de un año de duración con reuniones semanales durante los primeros 6 meses, luego una o dos veces al mes durante los segundos 6 meses
- El apoyo de otros como tú mientras aprendes nuevas habilidades

Únete al programa PreventT2 - para que puedas seguir haciendo las cosas que te gustan.

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

