VHP NETWORK

DIABETES PREVENTION PROGRAM

Have you been told you have pre-diabetes or borderline diabetes?

Do you have high blood sugar?

Have you had gestational diabetes?

Do you have a family history of diabetes?

If so, you may be at risk for type 2 diabetes.

VHP Network is partnering with the YMCA to offer a 16-week Diabetes Prevention Program including YMCA membership at no-cost.

The program can help you make lifestyle changes to improve your overall health & well-being while lowering your disease risk.

Enroll today! Change is tough - we can help!

Contact the YMCA Diabetes Prevention Program at **ymcadpp@ymcasv.org** or **408.351.6440.**

Visit **www.ymca.net/diabetes-prevention** to learn more about the program.

CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Có bao giờ quí vị được cho biết là mình có bệnh tiền tiểu đường hay đang trên đà có thể bị bệnh tiểu đường không?

Quý vị có bị đường huyết cao không?

Quý vị có bị bệnh tiểu đường trong thời kỳ thai nghén không?

Quý vị có lịch sử bệnh tiểu đường trong gia đình không?

Nếu có, quý vị có thể nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

VHP đang hợp tác với YMCA để cung cấp chương trình phòng bệnh tiểu đường trong 16 tuần bao gồm YMCA hội viên miễn phí.

Chương trình có thể giúp quí vị thay đổi phong cách sống để cải thiện sức khoẻ tổng thể và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Hãy đăng ký hôm nay! Thay đổi rất khó - Chúng tôi có thể giúp!

Liên lạc với chương trình phòng ngừa bệnh tiểu đường của YMCA tại **ymcadpp@ymcasv.org** hoặc **408.351.6440.**

Lên trang mạng **www.ymca.net/diabetes-prevention** để tìm hiểu thêm về chương trình.

UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

¿Le han dicho que tiene prediabetes?

¿Tiene niveles altos de azúcar en la sangre?

¿Ha tenido diabetes gestacional?

¿Tiene antecedentes familiares de diabetes?

Si es así, puede ser que esta al riesgo de Typo 2 diabetes.

VHP Network está asoció con la YMCA para ofrecerles un programa de prevención de diabetes de 16 semanas, incluyendo membresía en la YMCA sin ningún costo.

El programa puede ayudarle hacer cambios de estilo de vida para mejorar su salud.

¡Inscríbase Hoy! ¡El Cambio es Difícil - Podemos Ayudar!

Comuníquese con el programa de prevención de la diabetes de YMCA en **ymcadpp@ymcasv.org** o **408.351.6440.**

Visite **www.ymca.net/diabetes-prevention** para obtener más información sobre el programa.