

# 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](https://NEHealthMatters.org) para hacer la evaluación de riesgos y aprender cómo **prevenir**, **tratar** y **revertir** la prediabetes!



**“Cuando te haces cargo de tu salud, te sientes mucho mejor. Tienes más energía. Duermes mejor y todo te hace sentir mejor.”**

LACEY

