

“Cuando aprendemos a caminar, comenzamos con pequeños pasos.

Así que haz ejercicio con metas pequeñas. Aumento de recibir el correo a caminar dar la vuelta a la manzana, y seguir desafiándote a ti mismo para hacer.”

DENNIS Y JOAN



Es posible que tenga **un mayor riesgo de desarrollar prediabetes** si tiene 45+ años o es activo menos de tres veces por semana.



TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD



¡Visite **NEHealthMatters.org** para realizar la evaluación de riesgos y aprender cómo **prevenir, tratar** y **revertir** la prediabetes!

