

# HAZTE CARGO *de tu* SALUD

**“Los proveedores de salud pueden ayudarlo con la insulina, pero el 90% de vivir bien depende de usted mismo.”**

NIKKI ZIMMERMAN

A los 95 años de edad, Nikki sabe que su diabetes depende de lo que escoja como estilo vida - **y por eso durante los últimos 30 años ha estado al mando de su salud a través de la nutrición, el ejercicio y la educación.**

PARA REALIZAR LA EVALUACIÓN DE RIESGOS:

**NEHealthMatters.org**

