



WALKING TOGETHER

Preventing Diabetes

Walking Together: Preventing Diabetes is a **free, online program**

designed to reduce your risk of type 2 diabetes and build healthy habits that last a lifetime.

TOPICS INCLUDE:

UNDERSTANDING DIABETES

HEALTHY EATING

PHYSICAL ACTIVITY

SLEEP & STRESS MANAGEMENT

LOCAL RESOURCES

AND MORE

GET STARTED TODAY

Scan the QR code, go to gethealthyclarkcounty.org/dp
or call (702) 759-1270



www.gethealthyclarkcounty.org
GET MOVING. EAT BETTER. LIVE TOBACCO-FREE.

The program is for educational purposes and does not replace the advice of a doctor or health care provider.



CAMINANDO JUNTOS

Previniendo la Diabetes

Caminando Juntos: Prevención de la Diabetes es **un programa gratuito en línea diseñado** para reducir tu riesgo de diabetes tipo 2 y crear hábitos saludables que duren toda la vida.

LOS TEMAS INCLUYEN:

COMPRENDIENDO LA DIABETES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

SUEÑO Y MANEJO DEL ESTRÉS

RECURSOS LOCALES

Y MÁS

COMIENCE HOY MISMO

Escanea el código QR, ve a vivasaludable.org/dp
o llama al (702) 759-1270



www.vivasaludable.org

El programa tiene fines educativos y no reemplaza el consejo de un médico o proveedor de atención médica.