Do you have Prediabetes?

<u>Join Prevent T2</u> – A lifestyle change program recognized to prevent or delay Type 2 Diabetes.

- Learn to eat healthier, be more physically active, manage stress and lose weight
- A year long program that meets every other week for the first six months and monthly meetings for the second six months at Saint Peter's University Hospital Family Health Center, 123 How Lane, New Brunswick, NJ 08901
- Group support
- Lots of prizes!

For more information or to register for this <u>FREE</u> program
Call for class times
Please call: 732-339-7772
Space is limited.
Classes are offered in English and Spanish.

SAINT PETER'S UNIVERSITY HOSPITAL'S
FAMILY HEALTH CENTER
A MEMBER OF SAINT PETER'S HEALTHCARE SYSTEM

Courtesy of the nutritionist as part of the diabetes initiative program funded by J&J Family of Companies

NEW CURRICULUM PREVENT T2

¿Tiene Prediabetes?

<u>Ingresa A Prevenir T2</u> - Un reconocido programa de cambio de estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

- Aprende a comer más saludable, a ser más activo físicamente, a controlar el estrés y bajar de peso
- El programa dura un año. Durante los primeros seis meses habrán reuniones cada semana de por medio, y en el segundo semestre del año, habrá una reunión cada mes en Saint Peter's University Hospital Family Health Center, 123 How Lane, New Brunswick, NJ 08901
- Grupo de apoyo
- ¡Muchos premios!

Para obtener más información o para inscribirse en este programa <u>gratis,</u>
Llame para obtener las horas de las clases.
Por favor llame al: 732-339-7772
El cupo es limitado.
Las clases se ofrecen en inglés y español.

SAINT PETER'S UNIVERSITY HOSPITAL'S FAMILY HEALTH CENTER
A MEMBER OF SAINT PETER'S HEALTHCARE SYSTEM

NEW CURRICULUM PREVENT T2

Cortesía del nutricionista como parte del programa de iniciativa de la diabetes financiado por J & J Family of Companies.