

Lifestyle

Medicine Program



Diabetes Management Groups

01. What

Lifestyle and health education program, where you will learn new skills and set goals that will help you to cook and eat healthy foods, move more, sleep better, and be less stressed. Depending on how much you change your lifestyle, you can improve your blood glucose and some people may be able to reduce or stop their diabetes medications.

02. Where & When



Kensington and
Hunting Park Site



KA: Every Monday, 10am-12pm
January 12 - April 6

HP: Every Thursday, 10am-12pm
January 8 - March 26



03. Sign Up

One of our clerical assistants can help sign you up for the program!



alexandra.salman@esperanzahealth.com



esperanzahealth.com

Programa de Medicina Del Estilo de Vida



Grupos de Manejo de la Diabetes

01. Que Es

Programa de educación sobre estilo de vida y salud, donde aprenderá nuevas habilidades y establecerá metas que le ayudarán a cocinar y comer alimentos saludables, hacer más ejercicio, dormir mejor y reducir el estrés. Dependiendo de los cambios que realice en su estilo de vida, podrá mejorar sus niveles de glucosa en sangre y, en algunos casos, incluso reducir o suspender la medicación para la diabetes.

02. Adonde y Cuando



Oficina de Kensington y Hunitng Park



KA: Todos los lunes, 10am-12pm
12 de enero - 6 de abril
HP: Todos los jueves, 10am-12pm
8 de enero - 26 de marzo



03. Registrar

¡Uno de nuestros asistentes administrativos puede ayudarte a inscribirte en el programa!



alexandra.salman@esperanzahealth.com



esperanzahealth.com