



A HEALTHIER YOU: *Healthy Living Program - 2023*

The Premier Community HealthCare Healthy Living Coach Program is a free resource for patients in the Pasco and Hernando County communities. These virtual Zoom interactive and engaging presentations will guide you toward wellness with education, symptom management, and tools to avoid or live well with diabetes.

February Session

Diabetes 101
February 13th at 6pm - 7pm

If you or a loved one is living with diabetes we will share resources to improve your quality of life. Learn how to manage diabetes to prevent or delay health complications by eating well, being physically active, reaching and maintaining a healthy weight, managing stress and mental health, and more.

- **Function of insulin**
- **Risks factors**
- **Diabetes management**
- **Signs and symptoms**
- **Complications of diabetes**
- **Exercise and diet factors that aid diabetic patients**

REGISTRATION IS REQUIRED. To participate, please register by February 12th 

For more information or to register please contact the Health Education Manager, Zenaida Amador, RN, BSN at zamador@hcnetwork.org or 352-518-2000 Ext 9409 | www.PremierHC.org   



MÁS SALUD MEJOR VIDA:

Programa de Vida Saludable - 2023

El programa de Entrenador para una Vida Saludable de Premier Community HealthCare es un recurso gratis que ofrecemos a la comunidad. Estas presentaciones interactivas por Zoom le guiarán hacia mejor salud con educación, consejos de como manejar los síntomas y herramientas para evitar la diabetes o vivir mejor para aquellos que ya la tienen.

Sesión de Febrero

Diabetes 101

27 de Febrero de 6pm - 7pm

El programa de Entrenamiento Para una Vida Saludable de Premier Community HealthCare es un recurso gratuito para pacientes en los condados de Pasco y Hernando. Estas presentaciones interactivas y virtuales lo guiarán hacia una vida más sana a travez de la educación, el manejo de síntomas y las herramientas para evitar o vivir mejor con la diabetes.

- **Función de la insulina**
- **Factores de riesgo**
- **Cómo manejar la diabetes**
- **Señales y síntomas**
- **Complicaciones de la diabetes**
- **Cómo factores de dieta y ejercicio ayudan a pacientes diabéticos**

REGISTRACIÓN REQUERIDA. Para participar, favor de registrarse hasta el 26 de Febrero



For more information or to sign up please contact the Health Education Manager, Zenaida Amador, RN, BSN at zamador@hcnetwork.org or 352-518-2000 Ext 9409 | www.PremierHC.org

