



## 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](mailto:zamador@hcnetwork.org) or 352-518-2000 Ext 9409 | [www.PremierHC.org](http://www.PremierHC.org)   