



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.

March Session

Nutrition Therapy for Pre-diabetic, Diabetes and Heart Health **March 20th 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 eating habits and foods to avoid in order to prevent diabetes or delay health complications. By avoiding foods that increase sugar levels in the body and drive insulin resistance, the risk for future diabetes complications can be prevented. Join us to learn more.

- **Learn the Basics of Nutrition**
- **Carbohydrates Counting**
- **Make Changes to Food and Lifestyles Habits**
- **MyPlate Methods**
- **Lead a Healthy Nutrition Life**

REGISTRATION IS REQUIRED. To participate, please register by March 17th



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 Marzo

Terapia Nutricional para Pre-diabéticos, Diabéticos y para la Salud del Corazón Marzo 27 de 6pm - 7pm

Si usted o un ser querido vive con diabetes, compartiremos recursos para mejorar su calidad de vida. Aprenda a manejar los hábitos alimenticios y los alimentos a evitar para prevenir la diabetes o retrasar las complicaciones de salud. Al evitar los alimentos que aumentan los niveles de azúcar en el cuerpo y generan resistencia a la insulina, se puede prevenir el riesgo de futuras complicaciones de la diabetes. Únete a nosotros para aprender más.

- **Aprenda lo Básico de la Nutrición**
- **Haga cambios de hábitos alimenticios**
- **Llevar una Vida de Nutrición Saludable**
- **Contando Carbohidratos**
- **Método MiPlato**

REGISTRACIÓN REQUERIDA. Para participar, favor de registrarse hasta el 24 de Marzo



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

