

FLYER

ENGLISH

Join a Free Class Online!

Visit chicagocaresdpp.org to learn more and enroll. Classes are starting soon!

The free Diabetes Prevention Program offers you:

- A yearlong coach to guide and encourage you
- Skills and information to lose weight, be more active and manage stress
- Group support
- Online meetings

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?
You may have prediabetes if you:

- Are 45 or older
- Are overweight
- Have a family history of type 2 diabetes
- Have had gestational diabetes
- Are physically active less than 3 times a week

Visit chicagocaresdpp.org to take the free prediabetes risk test and learn more about the Diabetes Prevention Program classes.

Your logo

For more information, please contact:

Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

Click the file type to download:



SPANISH

¡Clases Gratuitas en Línea - Inscríbete Ahora!

Visita chicagocaresdpp.org para aprender más. ¡Las clases comienzan pronto!

El Programa gratuito de Prevención de la Diabetes te ofrece:

- Un instructor por un año para apoyarte
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés
- Apoyo de tu grupo
- Clases en línea

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe — tú podrías ser uno de ellos.

¿ESTÁS EN RIESGO?
Podrías tener prediabetes si tú:

- ¿Tienes más de 45 años?
- ¿Tienes exceso de peso?
- ¿Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2?
- ¿Estás físicamente activo menos de tres veces por semana?
- ¿Tuviste diabetes en un embarazo?

Visita www.ChicagoCARESdpp.org para tomar el cuestionario gratuito de la prediabetes y aprender más sobre el programa de prevención de la diabetes.

Your logo

Para más información, comunícate con:

Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPH," "Division of Diabetes Translation."

Click the file type to download:

