

# POST CARD

## ENGLISH



### AVOID TYPE 2 DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES With the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes, which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—you could be one of them.

**ARE YOU AT RISK?** You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- ✔ Are overweight
- ✔ Are physically active fewer than three times per week
- ✔ Are 45 years or older
- ✔ Have a family history of type 2 diabetes

**If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, the good news is – you don't have to go it alone.**

Join the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained coach and group support.

For more information, please contact:


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.ChicagoCARESDPP.org



Click the file type to download:

PDF

## SPANISH



### PREVÉN LA DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES Con el programa gratuito en línea de prevención de la diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La mayoría de las personas con prediabetes aún no lo saben—tú podrías ser uno de ellos.

**¿ESTÁS EN RIESGO?** Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- ✔ Tienes exceso de peso
- ✔ Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2
- ✔ Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- ✔ Tienes más de 45 años

**Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, la buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.**

Únete al Programa gratuito de Prevención de la Diabetes de Chicago CARES para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo – en línea!

Para más información, favor de contactar:


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.ChicagoCARESDPP.org



Click the file type to download:

PDF