

# DIABETES PREVENTION PROGRAM

A Proven Program to Prevent or Delay Type 2 Diabetes



At risk for diabetes?

## FREE CLASSES

by trained lifestyle coaches.  
Available in English and Spanish.

- Reverse Pre-Diabetes
- Weight Loss
- Increase Energy
- Recipe and Food Preparation
- Physical Activity
- Heart Health
- Stress Management



FREE FRESH PRODUCE  
EVERY TWO WEEKS



If you have any questions, please email  
Harris County Diabetes Prevention Program  
[dpp@phs.hctx.net](mailto:dpp@phs.hctx.net)

**Andrea Fonseca Ponce**  
713-274-7167 for English or Spanish

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES

Un programa comprobado para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2



¿Está usted en riesgo de padecer diabetes?

## CLASES GRATUITAS

Instructores capacitados enseñarán las clases. Disponible en inglés y español.

- Prevenir/retrasar pre-diabetes
- Pérdida de peso
- Aumento de energía
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Salud del corazón
- Manejo del estrés



DESPENSA GRATIS CADA DOS SEMANAS



¿Preguntas? Contáctenos mandando un correo electrónico a o llámenos [dpp@phs.hctx.net](mailto:dpp@phs.hctx.net)

Andrea Fonseca Ponce  
713-274-7167 para inglés o español