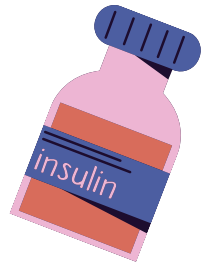
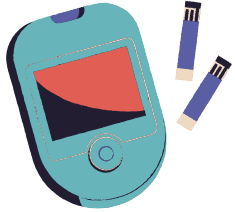


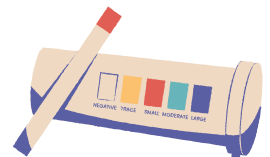
LIVING WELL WITH DIABETES

EVERY OTHER THURSDAY
FROM 2:00PM–4:00PM



- 9/4: Achieving Your Target Blood Sugar
- 9/18: Eating to Feel Your Best
- 10/2: Finding your Balance
- 10/16: Taking Care of Yourself with Medication

Join us for a supportive workshop series designed to help you better understand and manage diabetes. Learn about healthy eating, blood sugar control, physical activity, and everyday tips to live well with diabetes. Perfect for individuals with diabetes, prediabetes, or caregivers. Every class will include a low impact exercise so bring your water!



WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602

For questions and to register:
(562) 775-6104

VIVIR BIEN CON DIABETES



CADA OTRO JUEVES
DE 2:00PM A 4:00PM

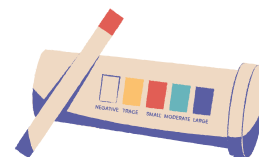


- 9/4: Cómo alcanzar su nivel objetivo de azúcar en sangre
- 9/18: Comer para sentirse mejor
- 10/2: Encontrar tu equilibrio
- 10/16: Cuidándose con medicamentos

Acompáñenos en una serie de talleres de apoyo diseñado para ayudarle a comprender y controlar mejor la diabetes. Aprenda sobre alimentación saludable, control de azúcar en la sangre, actividad física y consejos diarios para vivir bien con diabetes. Ideal para personas con diabetes, prediabetes o cuidadores. Cada clase incluirá ejercicios de bajo impacto, ¡así que traiga agua!



WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602



Para preguntas y para
registrarse: (562) 775-6104