







Want to improve your health and well-being?

Learn how to:

-  Manage your weight
-  Eat healthy
-  Be more physically active
-  Deal with stress
-  Quit smoking
-  Prevent or manage diabetes

¿Desea mejorar su salud y bienestar?

Aprenda cómo:

-  Controlar su peso
-  Comer saludablemente
-  Mantenerse más activo/a físicamente
-  Lidiar con el estrés
-  Dejar de fumar
-  Prevenir o manejar la diabetes



Ask your health care provider or pharmacist about these **free** resources today.

Pregunte hoy a su proveedor de atención de salud o su farmacéutico sobre estos recursos **gratuitos**.