

# CURRÍCULO PARA PROGRAMA COMPROBADO DE CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DE LOS CDC

## Tópicos a ser cubiertos en los primeros 6 meses

Introducción al programa

Haga más actividad física para prevenir el T2

Lleve un registro de su actividad física

Coma bien para prevenir el T2

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

Aumente su actividad física

Queme más calorías que las que consuma

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

Supere el estrés

Encuentre tiempo para la actividad física

Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables

Mantenga su corazón sano

Hágase cargo de sus pensamientos

Busque apoyo

Coma bien fuera de casa

Continúe motivado

## Tópicos a ser cubiertos en los segundos 6 meses

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

Haga pausas para aumentar su actividad física

Siga activo para prevenir el T2

Estar en forma lejos de casa

Más acerca de la diabetes tipo 2

Más acerca de los carbohidratos

Disfrute la comida saludable

Duerma bien

Retome el curso

¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!