| **Realice un plan paso a paso para mejorar su salud—y su vida.**    "La clase me ayudó a controlar mejor mi diabetes, y mi A1C ahora está dentro de los límites normales."  **— Juan de Virginia**  "He aprendido que hay gente como yo que no vive la vida al máximo debido a una enfermedad crónica, y que podemos salir adelante."  **– Carolina de Washington**  "Después de realizar el taller, he bajado 25 libras desde entonces. Comencé a realizar ejercicios y comer más sano. Después de bajar de peso con una nutrición adecuada y ejercicios, he podido bajar el medicamentó para mi presión alta y ahora mi presión es de aproximadamente 130/70. Me siento muy bien y tengo mucha más energía."  **—Samuel de Virginia** | **¡Inscríbase hoy—y póngase en control de su salud!**  [PROGRAM NAME] es **GRATIS**, pero el cupo es limitado.  **Llame hoy: xxx-xxx-xxxx**    [ADDRESS]  **[WEBSITE]** | **"El dolor me dominaba. Siempre diciéndome qué** **podía y qué no podía hacer.** **Este taller ME** **devolvió el control."**  **– Sonia de Washington**    **Póngase a cargo de su salud con**  **[PROGRAM NAME]** |
| --- | --- | --- |
| **No permita que un problema de salud persistente controle su vida.**  Vivir con una enfermedad crónica tal como diabetes, artritis, alta presión sanguínea, enfermedad cardíaca, dolor, o ansiedad puede ser un desafío diario. Pero no tiene que ser así.  **[PROGRAM NAME] ofrecido por [ORGANIZATION NAME] puede ayudarlo a tomar el control de su salud—y sentirse mejor.** | **Reciba consejos prácticos que puede usar de inmediato.**  **[PROGRAM NAME]** es un taller de 6 semanas con clases de 2.5 horas cada semana.   * Reciba apoyo de personas como usted que viven con problemas de salud persistentes * Aprenda relajación y otras estrategias para lidiar con el dolor, la fatiga, y la frustración * Descubra cómo una alimentación saludable puede mejorar su problema de salud * Diseñe un programa de ejercicios que funcione para usted * Entienda nuevas opciones de tratamiento * Explore cómo hablar con su médico y familia sobre su salud | **[PROGRAM NAME]** **es GRATIS y está comprobada que funciona.**  La investigación determinó que las personas que completan las clases del [PROGRAM NAME]:   * Se sienten más sanas y tienen una mejor calidad de vida * Tienen menos días de enfermedad y depresión * Pueden controlar mejor los síntomas como el cansancio, el dolor, falta de aire, estrés, y los problemas de sueño * Están físicamente más activas * Mejoran la comunicación con los médicos * Toman medicamentos según lo prescrito * Se sienten más seguras al completar formularios médicos |