

Live the Life You Love!

# Diabetes Prevention Program

(For ages 18 years & over)

IEHP Member: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

I recommend that you enroll in IEHP's Diabetes Prevention Program (DPP), based on the following criteria:

- BMI= \_\_\_\_\_  $\geq 25$  ( $\geq 23$  if Asian)  
**and**
- Hemoglobin A1C between 5.7%–6.4%
- Fasting plasma glucose: 110-125mg/dL
- 2-hour plasma glucose: 140-199mg/dL  
**or**
- History of gestational diabetes

\_\_\_\_\_  
**Doctor's**

\_\_\_\_\_  
**Doctor's Signature**

**DPP is a health education program that helps you make real lifestyle changes that last.**

**Duration:** One year. In the first six months, you will meet weekly with a small online group to learn how to make healthy choices in your life. In the second six months, you will meet monthly to practice what you have learned.

**Format:** The program is a small group online (via Zoom) or one-on-one by phone or video chat. It will be tailored to meet your needs, and honor your customs and values. You will also be paired with a health coach to help you set your goals, such as how to eat healthier, reduce stress, and more.

Studies show that those who finish the program can lose weight and prevent Type 2 Diabetes. Start living the best version of you and living the life you love! Find out if you qualify:

- Go to <http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>, or
- Call Skinny Gene Project at **(909) 922- 0022**, Monday-Friday, 8am–5pm, or
- Email [hello@skinnygeneproject.org](mailto:hello@skinnygeneproject.org)

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。



**SPANISH ON BACK**

*¡Usted Merece Disfrutar de una Vida Saludable!*

# Programa para la Prevención de la Diabetes

(a partir de los 18 años de edad en adelante)

Miembro de IEHP: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Le recomiendo inscribirse en el Programa para la Prevención de la Diabetes de IEHP, (IEHP Diabetes Prevention Program, DPP) de acuerdo con los siguientes criterios:

- IMC=\_\_\_\_\_  $\geq 25$  ( $\geq 23$  si es de origen asiático)
- y
- Hemoglobina A1C entre 5.7% y 6.4%
- Nivel de glucosa en plasma en ayunas: 110-125 mg/dL
- Nivel de glucosa en plasma a las 2 horas: 140-199mg/dL
- o
- Antecedentes de diabetes gestacional

Nombre del Doctor: \_\_\_\_\_

Firma del Doctor: \_\_\_\_\_

**El DPP es un programa de educación para la salud que le ayuda a realizar cambios reales y duraderos en su estilo de vida.**

**Duración:** Un año. Durante los primeros seis meses, se reunirá una vez por semana con un pequeño grupo en línea donde aprenderá a tomar decisiones saludables para su vida. Posterior a esto, durante los seis meses siguientes, se reunirá una vez al mes para practicar lo aprendido.

**Formato:** El programa está formado por un pequeño grupo en línea (vía Zoom) o de manera individual por teléfono o videochat. Estará diseñado para satisfacer sus necesidades, respetando sus costumbres y valores. También se le asignará un asesor de salud para ayudarle a establecer sus objetivos, por ejemplo: cómo alimentarse de forma más saludable, reducir el estrés y más.

Los estudios muestran que quienes completan el programa pueden perder peso y prevenir la Diabetes Tipo 2.

No dude en dar el primer paso para estar y sentirse mejor, ¡usted merece disfrutar de una vida saludable!

Para enterarse si reúne los requisitos para inscribirse en el programa:

- Visite el sitio web <http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>, o
- Llame a Skinny Gene Project al (909) 922-0022, lunes a viernes, 8am - 5pm, o
- Envíe un correo electrónico a [hello@skinnygeneproject.org](mailto:hello@skinnygeneproject.org)



**INGLÉS AL REVERSO**