



Improve your health

STEPS TOWARD WELLNESS

Learn healthy habits for diabetes,
blood pressure and all parts of your life.

Diabetes Healthy Living classes at:

 **Women Empowering Women**
4549 S. Westmoreland Rd.
Dallas, 75237

 **Weekly on Thursdays**
10 - 11 a.m.
Beginning July 10

- *No cost to you*
- *Open to the public*
- *No registration required*

Session 1	July 10	Understanding Your Health Basics
Session 2	July 17	Healthy Eating
Session 3	July 24	Exercise and Taking Care of Your Feet
Session 4	July 31	Getting The Most Out of Your Healthcare Visit

Educators:



Mary Beth Robinson,
MS, RD/LD, CDCES
Certified Registered Dietitian
Diabetes Care and Education Specialist
*Global Diabetes Program/
Diabetes CHNA Initiative*



Regina Wren,
RN, MBA, BSN, RN-BC
Senior Registered Nurse
*Global Diabetes Program/
Diabetes CHNA Initiative*



Mejore Su Salud

PASOS HACIA SU BIENESTAR

Aprenda hábitos saludables para la diabetes, presión arterial y todos los aspectos de su vida.

Clases Viva Saludable con Diabetes en:



Women Empowering Women

4549 S. Westmoreland Rd.
Dallas, 75237



Semanalmente, cada jueves

10 - 11 a.m.

Comenzando 10 de julio

- *Sin costo a usted*
- *Abiertos al público*
- *No requiere registro*

Sesión 1	10 de julio	Comprende los conceptos básicos de su salud
Sesión 2	17 de julio	Alimentación saludable
Sesión 3	24 de julio	Ejercicio y cuidado de sus pies
Sesión 4	31 de julio	Aprovecha al máximo las visitas médicas

Educadoras:



Mary Beth Robinson, MS, RD/LD, CDCES

Dietista Registrada Certificada
Especialista en Educación y Cuidado de la Diabetes
Programa Global de Diabetes/
Iniciativa CHNA para la Diabetes



Regina Wren, RN, MBA, BSN, RN-BC

Enfermera Registrada Senior
Programa Global de Diabetes/
Iniciativa CHNA para la Diabetes



Parkland

Cuidado. Compasión. Comunidad.