

National Diabetes Prevention Program (NDPP)

PREVENT TYPE 2 DIABETES BEFORE IT STARTS.



Our Program

The National Diabetes Prevention Program (National DPP) is a CDC-led lifestyle change program proven to prevent or delay type 2 diabetes.

Research shows participants can reduce their risk of developing type 2 diabetes by:

58% overall

71% for adults age 60+

Our Goals



- ✓ Achieve 5–7% weight loss
- ✓ Increase physical activity to at least 150 minutes per week
- ✓ Build lasting healthy habits
- ✓ Reduce risk of type 2 diabetes

This program follows CDC standards and curriculum requirements

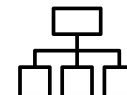
Sign here



You May Qualify If You

- ✓ Are 18 years or older
- ✓ Have a BMI ≥ 25 kg/m²
- ✓ Have been diagnosed with prediabetes
- OR
- ✓ Have risk factors for type 2 diabetes

Our Structure



The NDPP is a one-year program:

Months 1–6: 16 weekly sessions

Months 7–12: 6–8 monthly maintenance sessions

Participants work with a trained Lifestyle Coach in a supportive group environment.

Why Choose SAHRC?

- ✓ CDC Fully Recognized
- ✓ Trained Lifestyle Coaches
- ✓ Evidence-Based Curriculum
- ✓ Community-Focused Care

WHY?



**SOCIAL AND HEALTH
RESEARCH CENTER INC**

Call to schedule your appointment 210-533-8886
or visit us Monday-Friday, 8AM-4PM
921 Matagorda Street San Antonio, TX 78210
info@sahrc.org · www.sahrc.org

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDDP)

PREVENGA LA DIABETES TIPO 2 ANTES DE QUE COMIENZE.



Nuestro Programa

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP) es un programa de cambio de estilo de vida dirigido por el CDC que ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Las investigaciones muestran que los participantes pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en:

58% en general

71% en adultos mayores de 60+ años

Nuestras Metas

- ✓ Lograr una pérdida de peso del 5–7%
- ✓ Aumentar la actividad física a al menos 150 minutos por semana
- ✓ Desarrollar hábitos saludables duraderos
- ✓ Reducir el riesgo de diabetes tipo 2

Este programa sigue los estándares y requisitos curriculares del CDC



firma aquí

Puede calificar si usted

- ✓ Tiene 18 años o más
- ✓ Tiene un IMC ≥ 25 kg/m²
- ✓ Ha sido diagnosticado con prediabetes
-
- ✓ Tiene factores de riesgo para la diabetes tipo 2

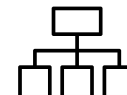
Nuestra Estructura

El NDPP es un programa de un año:

Meses 1–6: 16 sesiones semanales

Meses 7–12: 6–8 sesiones mensuales de mantenimiento

Los participantes trabajan con un Entrenador de Estilo de Vida capacitado en un ambiente grupal de apoyo.



¿Por qué elegir SAHRC?

- ✓ CDC plenamente reconocido
- ✓ Coaches de estilo de vida formados
- ✓ Currículo basado en la evidencia
- ✓ Atención centrada en la comunidad



**SOCIAL AND HEALTH
RESEARCH CENTER INC**

Llama para programar tu cita al 210-533-8886
o visítanos de lunes a viernes, de 8AM a 4PM
921 Matagorda Street San Antonio, TX 78210
info@sahrc.org · www.sahrc.org