

A Healthier Lifestyle with Diabetes

Support in Managing Diabetes and Developing Healthier Habits

Healthy Balance



Class topics include nutrition, exercise, mindfulness, and resilience to create healthier habits and lasting change. As you implement gradual lifestyle changes, you will notice changes in weight, the way you feel, and your lab values.

- 16 group sessions meeting virtually or in-person
- Call 858-616-5600 to schedule

Living Well with Diabetes



Learn how to check, manage, and treat high and low blood sugars, manage medications, and understand insulin. Determine how to make the right food and activity choices, get active, understand the mind-body connection, and manage stress.

- 2 sessions meeting virtually or in-person
- Call 619-641-4194 to schedule

Wellness Coaching



Work with your own personal wellness coach on the phone to set goals for healthy, lasting change. Together, you and your coach will build a plan of action tailored just for you.

- 6 calls every couple of weeks
- Call 866-862-4295 to schedule



Un Estilo de Vida más Saludable con Diabetes

Apoyo en el control de la diabetes y el desarrollo de hábitos más saludables

Programa de Healthy Balance



Los temas de las clases incluyen nutrición, ejercicio, atención plena y resiliencia para crear hábitos más saludables y cambios duraderos. A medida que implemente cambios graduales en su estilo de vida, notará cambios en el peso, la forma en que se siente y sus valores de laboratorio.

- 16 sesiones grupales reunidas en línea o en persona
- Llame al 858-616-5600 para programar

Cómo Vivir Bien con Diabetes



Aprenda a controlar, administrar y tratar los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre, administrar los medicamentos y comprender la insulina. Determine cómo hacer las elecciones correctas de alimentos y actividades, manténgase activo, comprenda la conexión de mente-cuerpo y controle de el estrés.

- 2 sesiones en línea o en persona
- Llame al 619-641-4194 para programar

Habla con Alguien



Trabaje con su propio asesor de bienestar por teléfono para establecer metas para un cambio saludable y duradero. Juntos, usted y su asesor pueden crear un plan de acción especialmente diseñado para usted.

- Hablarán cada 2 semanas hasta lograr un total de 6 llamadas
- Llame al 866-862-4295

