

**"El dolor me dominaba. Siempre diciéndome qué podía y qué no podía hacer. Este taller ME devolvió el control."**

**– Sonia de Washington**



**No permita que una enfermedad crónica controle su vida. Si tiene diabetes, artritis, presión sanguínea alta, enfermedad cardíaca, dolor, ansiedad, u otra enfermedad crónica, inscríbase hoy en [PROGRAM NAME] ofrecido por [ORGANIZATION NAME].**

**Asista a un taller GRATIS de 6 semanas y aprenda a:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Comer bien y realizar ejercicios de forma segura** * **Manejar con el dolor y el cansancio** | * **Explorar nuevas opciones de tratamiento** * **Hablar con su médico** |



**Tome control de su salud con  
[PROGRAM NAME]**

**¡Hay espacio limitados! Llame hoy: xxx – xxx – xxxx**