

FREE programs to better manage your diabetes!

Work one-on-one with a Health Promoter!

UNITE HERE HEALTH Health Promoters are trained to help you learn how to manage and live better with diabetes:

- Set—and reach—health goals
- Learn healthy habits
- Get the tools you need to succeed

Join our Zoom workshops!

Learn more about:

- Meal planning, including counting carbohydrates and reading food labels
- Testing your blood sugar
- Better managing high and low blood sugars
- Controlling your weight

Programs are available in Spanish, English and Chinese.

SIGN UP TODAY!

Call **(833) 637-3519** or email
FSPpromoters@uhh.org

Meet one of our “Healthier Me” participants



Henry Hawk, Cook
Loyola University Chicago

“Having a Health Promoter in my corner **really made a difference in my health journey.** She gave me tools that empowered me AND helped me believe in myself. She made sure I had a glucometer and knew how to use it. She also tracked my daily readings and exercise. Her consistent checks-ins really helped me stay focused.”

¡Programas GRATUITOS para controlar mejor su diabetes!

¡Trabaje uno a uno con un Promotor de Salud!

Los promotores de salud de UNITE HERE HEALTH están capacitados para ayudarlo a aprender cómo manejar y vivir mejor con diabetes:

- Establezca y alcance metas de salud
- Aprenda hábitos saludables
- Obtenga las herramientas que necesita para tener éxito

¡Únase a nuestros talleres Zoom!

Obtenga más información sobre:

- Planificación de comidas, incluyendo el conteo de carbohidratos y la lectura de las etiquetas de los alimentos
- Medir su nivel de azúcar en la sangre
- Controlar mejor los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre
- Controlar su peso

Los programas están disponibles en español, inglés y chino.

¡INSCRÍBASE HOY MISMO!

Llame al **(833) 637-3519**
o envíe un correo electrónico
FSPpromoters@uhh.org

Conozca a uno de nuestros participantes "Healthier Me"



Henry Hawk, Cocinero
Loyola University Chicago

"Tener un Promotor de Salud a mi lado **realmente marcó la diferencia en mi proceso hacia la salud.** Ella me dio herramientas que me empoderaron Y me ayudaron a creer en mí misma. Se aseguró de que tuviera un glucómetro y que supiera cómo usarlo. También hizo un seguimiento de mis lecturas diarias y ejercicio. Sus controles constantes realmente me ayudaron a mantenerme enfocado."