



¡Podemos ayudarle a comenzar su viaje hacia una mejor salud hoy!

Fecha de Clases

• Pasos Hacia el Bienestar:

- Martes 5:00–6:30pm
- Jueves 11:30–1:00pm



• Nutrición Familiar:

- Segundo Miércoles del mes 5:30–7:00pm
- Segundo Jueves del mes 5:30–7:00pm

Pasos Hacia el Bienestar

- Clase de cambio de comportamiento que proporciona apoyo grupal continuo.
- Un enfoque en el desarrollo de habilidades sobre manejo del estrés, sueño, alimentación saludable y actividad física. Una investigación sobre cómo funciona el cerebro y las investigaciones más recientes sobre el establecimiento Metas INTELIGENTES (SMART). Una buena clase para personas que necesitan ayuda con el manejo del estrés.



Temas en Pasos Hacia el Bienestar incluyen:

Peso Saludable

- Esta sección proporciona información y apoyo en el manejo de peso a largo plazo.



Ejercicio

- Descubre los beneficios de la actividad física. Obtenga información valiosa sobre técnicas de ejercicio, reciba orientación sobre cómo crear planes de acción para lograr sus aspiraciones de acondicionamiento físico.



Alimentación Consciente

- Conozca la relación entre comer y la atención plena y cómo las influencias culturales y de mercadeo afectan nuestras opiniones y nuestra conexión con la comida.



Planificación de Comidas

- Desarrollo de habilidades de planificación de comidas saludables.
- Descubra consejos, apps y más para comprar con un presupuesto ajustado y preparar comidas saludables



Clase de Nutrición Familiar

- Clases en grupo que se reúnen una vez al mes.
- Reunion en grupo con padres e hijos que aprenden sobre la división de responsabilidades, nutrición y aumento de la actividad física.



Comer para Vivir: ¡En persona!

- Únase a nosotros **en persona** para una clase con información completa sobre cómo comprender los factores de riesgo cardiovascular y estrategias para mejorar la salud.
- **Fecha:** Jueves 9/19/2024–10/24/2024 5:30–7:00

