



*¡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
- **Comer para Vivir: ¡En persona!**
  - Jueves 9/19/2024–10/24/2024 5:30pm–7:00pm



## 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.



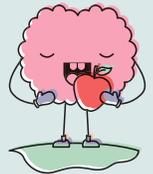
## Pasos Hacia el Bienestar

- 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.



## 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

