



Nutrición, actividad física y reducción del estrés

A través de 6 sesiones, aprenderás habilidades para prevenir enfermedades y vivir más sano con problemas crónicos como:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Cardiopatía
- Enfermedad hepática metabólica
- Obesidad

En un ambiente en grupo, motívase con respecto a:

- Actividad física
- Grupos de comida
- Planificación de comidas
- Reduciendo estrés
- Comer conscientemente
- Dormir

¿Cómo empiezo?

Correo electrónico healthyforlife@hcmed.org
o llamar 612-873-4299

Para más información: hennepinhealthcare.org/groupvisits

Dirigido por Dra. Rachel Sandler Silva

Se ofrecerán múltiples sesiones a lo largo del año.

Clinic & Specialty Center | 715 South 8th St., Mpls 55404