



## 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?

Hable con su proveedor para obtener un referimiento para la visita médica grupal de “Healthy for Life group medical visit.”

Para más información: [hennepinhealthcare.org/groupvisits](https://hennepinhealthcare.org/groupvisits)

Viernes por la mañana con la Dra. Rachel Sandler Silva

Se ofrecerán múltiples sesiones a lo largo del año.

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