



Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Su riesgo de enfermedades del corazón puede ser reducido al tomar importantes pasos para prevenir o controlar los factores que lo ponen en mayor riesgo.

Temas de las clases

- Conozca Su Corazón
- Alcanzar un Peso Saludable
- Comidas Para un Corazón Saludable
- Leyendo las Etiquetas de Comida
- Salir a Comer Fuera

Heart HELP Program

Para más información, por favor llame a:

Ms. Elsa Gutierrez
al tel.
323.521.1269

O

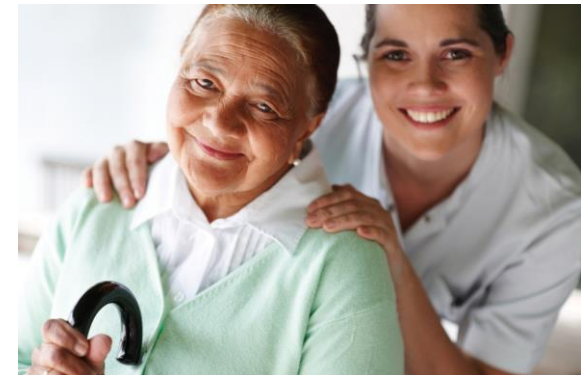
Ms. Irma Radillo
213.742.5838

**California Hospital
Medical Center.**
A Dignity Health Member

1401 S. Grand Avenue, Los Angeles, CA
www.chmcla.org

Heart HELP Program

Un Programa GRATUITO
para ayudarle a adoptar un
estilo de vida saludable



Heart HELP Program

**California Hospital
Medical Center.**
A Dignity Health Member

Talleres de salud en persona

Lugar: Jefferson High School

Día: Jueves

Aula: Cafetería

Hora: 8:30 – 10:30 AM

Sesión 1: Enero 18, 2024

Sesión 2: Enero 25, 2024

Sesión 3: Febrero 1, 2024

Sesión 4: Febrero 8, 2024

Sesión 5: Febrero 15, 2024

¡Esperamos su participación!



¡Si usted tiene sobrepeso, hace poco ejercicio, tiene alta presión, o colesterol alto, entonces este programa es para usted!

Proteja su Corazón



Mantenga un peso saludable



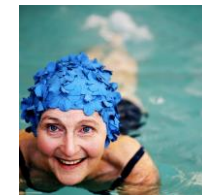
Coma comidas que son saludables para el Corazón regularmente



Aprenda a leer las etiquetas de comida



Elija comidas saludables cuando salga a comer fuera



Haga ejercicio o actividad física regularmente



Controle el estrés

