



¡Goze su vida!

Mejore su vida y la vida de su familia



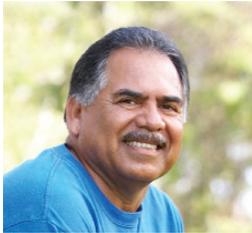
Puede ser difícil aceptar que tiene una enfermedad como la diabetes, la artritis, la alta presión arterial o el cáncer. Puede afectar la forma en que usted se cuida o cuida de su familia.

Las clases, Tomando Control de su Salud, están aquí para ayudarle.

Ofrecemos 6 clases sobre nutrición, ejercicio, comunicación con su doctor y cómo establecer metas.



Aprendí a preparar comidas saludables para mí y para mi familia.



Aprendí a dedicarme a actividades que me ayudan a mantenerme sano.



A veces me sentía realmente frustrado por el dolor que sentía. Esto afectaba mis relaciones con mi familia y mis amigos. Ahora sé cómo aliviar el dolor.



Tengo la confianza y los conocimientos necesarios para hablar con mi médico acerca de mi salud.



Conocí a personas que estaban pasando lo mismo que yo y ahora nos apoyamos mutuamente.

Inscríbese hoy para clases gratuitas.

