



# Visión y Compromiso™



## Me Veo Bien, Me Siento Bien

Talleres Gratuitos de Salud física, donde aprenderá a reconocer los síntomas que afectan al bienestar, Técnicas de autocuidado, promover estilos de vida saludables como la alimentación balanceada y la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas como la Diabetes y la Alta Presión y el logro de un bienestar emocional.



### JV Resource Center

8300 Limonite Ave Ste G, Jurupa Valley, CA 92509  
4:00pm a 6:00pm

Fecha	Tema
Jueves Mayo 2, 2024	MI PLATO SALUDABLE
Jueves Mayo 9, 2024	ACTIVIDAD FISICA
Jueves Mayo 16, 2024	CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS
Jueves Mayo 23, 2024	VITAMINAS, MINERALES Y LA FIBRA
Jueves Mayo 30, 2024	LAS GRASAS Y EL AGUA
Jueves Junio 6, 2024	COMPRIENDIENDO LA ETIQUETA NUTRICIONAL
Jueves Junio 13, 2024	VIVIENDO CON DIABETES TIPO 2
Jueves Junio 20, 2024	PRESIÓN ARTERIAL ALTA, TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL
Jueves Junio 27, 2024	LA IMPORTANCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL
Viernes Julio 5, 2024	RESUMEN DE LO APRENDIDO, CELEBRACION DE LOS LOGROS Y CERTIFICACION!



*Se Otorgará un Certificado de participación al finalizar la serie de talleres*



Venga con ropa cómoda y agua. Al final de cada sesión, Realizaremos "Bailoterapia!" (actividad física con Música)



#### PARA MAS INFORMACION CONTACTE A:

Stella Delgadillo (951) 465-4564 [Stella@we-reachout.org](mailto:Stella@we-reachout.org)

Indra Torres (714) 900-5594 [indra@visionycompromiso.org](mailto:indra@visionycompromiso.org) O Marisela Blancas (323) 252 3018 [marisela@visionycompromiso.org](mailto:marisela@visionycompromiso.org)