



¡Porque un Estilo de Vida Saludable, Empieza Temprano!

El Programa Healthy Eating Lifestyle Program (H.E.L.P.) es para niños con sobrepeso de las edades de 9-12 años. El programa virtual de 5 semanas ayudará a los niños a adoptar un estilo de vida saludable e incorporar mas actividad física.



Días: Miércoles, 3, 10, 17, 24, & 31 de Marzo del 2021.

Hora: 5:00—6:00 p.m.

Para registrarse u obtener mas información, contacte a Barbara Gonzalez @ 213-742-5553.

Acompañe a Nuestros Doctores y Aprenda a :

- ⇒ Elegir mejores alimentos
- ⇒ Incorporar ejercicio en tu actividades diarias
- ⇒ Ver menos T.V.
- ⇒ Desarrollar un plan de acción



Dignity Health®

California Hospital
Medical Center



Because a Healthy Lifestyle, Starts at a Young Age

A **FREE Healthy Eating Lifestyle Program (H.E.L.P.)** for overweight or obese children 9-12 years. The five week virtual (zoom) program will help guide children adopt new healthier eating and physical activity habits.



**Days: Wednesdays,
March 3, 10, 17, 24, &
31, 2021.**

Time: 5:00—6:00 p.m.

**To register or for more
information please call
Barbara Gonzalez @
213-742-5553.**

Join our Doctors and learn how to:

- ⇒ **Make healthier food choices**
- ⇒ **Integrate exercise into your
everyday activities**
- ⇒ **Watch less T.V.**
- ⇒ **Make actions plans**