

SALUD TOTAL

Clase gratuita de 8 semanas sobre pérdida de peso y vida saludable para adultos



405-425-4308



totalwellness@occhd.org

Sesiones de Primavera 2026

EN PERSONA

Área Sur de Oklahoma City

Campus Sur de OCCHD

123 SW 123th St

miércoles: 10:00 - 11:15 AM

8 de abril – 27 de mayo

Área Norte de Oklahoma City

Crossings Community Center

10255 N. Penn. Ave.

martes: 1:00 - 2:15 PM

12 de abril – 2 de junio

¡BAJA DE PESO,
APRENDE A VIVIR
MEJOR!



Espacios limitados.
Preinscripción
requerida.

SALUD TOTAL

¡Baja de Peso, Vive Mejor!

Únete a nuestro programa interactivo y totalmente GRATUITO, para bajar de peso y prevenir enfermedades crónicas en tan solo 8 semanas.



“Este programa me ha salvado la vida Estaba a punto de tener un ataque al corazón. Ahora que ha bajado 14 libras y me mantengo activa, ¡me siento mucho mejor!”

- Participante de Salud Total



¿Quién se puede inscribir?

Adultos (mayores de 18 años) quienes desean:

- Prevenir o controlar la diabetes o enfermedades cardíacas
- Perder peso

¿Qué aprenderás en las clases de Salud Total?

- Como comer saludable: combinar los grupos de alimentos
- Volverte más activa(o): hacer ejercicio que realmente disfrutes
- Consejos útiles para cuando salgas a comer
- Trabajar para obtener la disciplina necesaria
- Crear nuevos hábitos: descubrir porqué te cuesta cambiar
- Las clases son ofrecidas una vez por semana en varios lugares del condado de Oklahoma City



Para más información llama al: 405-425-4308 o por correo electrónico: totalwellness@occhd.org | En línea: occhd.org/pierde

