SALUD TOTAL

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

¡INSCRÍBASE YA!

Regístrese en occhd.org/pierde o escanee el código QR:

405-425-4308

totalwellness@occhd.org

Sesiones de Verano 2026

EN PERSONA

Área Norte de Oklahoma City
Warr Acres Library
5901 NW 63rd St.
martes: 10 - 11:15 AM
30 de junio - 17 de agosto

Disponible en Todo Oklahoma County
Clase en Línea (PM)
martes: 4–5 PM
7 de julio–25 de agosto

¡BAJA DE PESO, APRENDE A VIVIR MEJOR!

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE OKC

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.

"La diabetes afecta a mi familia y antes sentía que no podía controlarla. Gracias a Salud Total, ahora puedo controlar mejor mi diabetes, he bajado de peso y me siento mucho más saludable."
- 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
-

¡INSCRÍBASE YA!

Regístrese en occhd.org/pierde o escanee el código QR:

¿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

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE OKC