



“Programa CHARLAR”

Community Heart Actions for Latinos at Risk

¿Le gustaría aprender cómo reducir el riesgo de:
DIABETES, ATAQUES AL CORAZÓN, DERRAMES CEREBRALES...?

Los Latinos tienen un riesgo más alto de tener diabetes y enfermedades del corazón.

¿Qué gano al participar?

- **12** clases **GRATIS** para ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Entender más sobre:

- Diabetes, colesterol, alta presión, cómo prevenirlas o controlarlas y la relación que tienen con un peso saludable
- Cómo controlar o bajar nuestro peso de una manera saludable
- Leer etiquetas, comprar alimentos sanos con cualquier presupuesto
- Exámenes de sangre gratis al principio y final del curso
- Apoyo para inscribirse en una Clínica o Servicio Médico

**Llámanos al 720-400-2878 para
más información o para inscribirte**

Clases gratuitas en español
¡Cupo limitado!

*Clases
gratuitas
en español*



Inscripción de programas



Síguenos en Facebook: Vuela por Salud

¡Trabajemos juntos para mejorar nuestra salud!

Sesiones de CHARLAR

Semana	TEMA
	1 ¿Está en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
	2 Introducción a la salud mental
	3 Cuidando su salud mental
	4 Mantenga un peso saludable
	5 ¿Está usted en riesgo de padecer diabetes?
	6 Manténgase físicamente más activo
	7 Controle la presión arterial
	8 El colesterol, la grasa y su salud
	9 Tome la mejor decisión al comprar/ Visita a la tienda
	10 La glucosa y el azúcar
	11 Coma saludable en familia aún cuando tenga poco tiempo o dinero
	12 Repaso y Graduación