

# GRUPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO PARA LA PÉRDIDA DE PESO ¡GRATUITO!

Los participantes:

- Participan en un programa de cambio de estilo de vida para obtener orientación y apoyo en el viaje hacia un estilo de vida saludable y prevenir la diabetes.
- Se comprometerán a un proceso de cambio de un año.
- Aprenderán a alimentarse sano para bajar de peso de manera saludable.
- Aumentarán su actividad física de manera gradual y segura.
- Aprenderán cómo resolver problemas y seguir motivados.

Coach de salud	Teléfono	Mes de inicio	Ciudad	Idioma
Verenice Casarez	956-431-9714	April   Abril	Brownsville	Español
Zulema Medrano	956-538-1306	April   Abril	Brownsville	Español
Christine Martinez	956-312-1406	May   Mayo	Los Fresnos	Ingles
Verenice Casarez	956-431-9714	May   Mayo	Brownsville	Español
Becky Villasana	956-241-1812	June   Junio	Combes   Rio Hondo	Ingles
Brenda Araneda	956-241-1812	August   Agosto	Harlingen	Ingles

**PARA REGISTRARSE EN UNA DE ESTAS CLASES LLAME AL COACH DE SALUD O LLAME AL:**



**956-755-0660**  
**[www.tusaludsicuenta.com](http://www.tusaludsicuenta.com)**