

Building Healthy Habits: Virtual Nutrition Workshops

#1 Portion Control & Mindful Eating

Managing emotional eating triggers and implementing mindful eating practices

#2 Calories & Label Reading

Personalize calorie intake needs, find a plan that fits your calorie need & strategies to simplify nutrition facts labels

#3 Eating Healthy Spending Less

Money saving tips and tools to maximize health and minimize spending

#4 Importance of Physical Activity

Experience the benefits of physical activity and discover new ideas and resources to make exercise more fun and engaging for the whole family

#5 Chronic Disease Management

Healthy recommendations to better manage chronic diseases like diabetes, high cholesterol, and high blood pressure

SHARE & CARE

WHEN:
WEDNESDAYS (English Class)
9:00 am to 10:00 am

3/2/22 through 3/30/22

Link: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/94944537973>

ID #: 949 4453 7973



Construyendo Hábitos Saludables: Talleres Virtuales de Nutrición

#1 Porciones y Atención Plena

Como manejar la alimentación emocional y reducir nuestras porciones practicando atención plena

#2 Calorías y Lectura de Etiquetas

Personalice las calorías que necesita. encuentre un plan y estrategias para simplificar la lectura de las etiquetas

#3 Comer Saludable y Gastar Menos

Consejos para ahorrar dinero y herramientas para maximizar nuestra salud y reducir nuestros gastos

#4 Importancia de la Actividad Física

Practique los beneficios de la actividad física y aprenda nuevas ideas y recursos para hacer el ejercicio más divertido y atractivo para toda la familia

#5 Manejo de Condiciones Crónicas

Recomendaciones saludables para manejar mejor las condiciones crónicas como diabetes, alto colesterol y alta presión

SHARE & CARE

CUANDO:
JUEVES (Clase en español)
9:00 am to 10:00 am

3/3/22 al 3/31/22

Enlace: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/94944537973>

ID #: 949 4453 7973

