

# Control de peso en adultos



**Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP).**

Acompáñenos en estas dos sesiones en las que hablaremos sobre nutrición, actividad física, cambios en el estilo de vida y establecimiento de metas. Aprenda a controlar su peso y reducir el riesgo de afecciones a largo plazo. Habrá actividades prácticas y demostraciones interactivas.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 613-5118**, 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes

**Para mas información, llame a Servicio al Cliente:**

**(800) 452-4413 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana

**Acompáñenos:**