



www.care1st.com

Healthy Weight For A Lifetime For Adults

Learn how to safely reach and maintain a healthy weight.

Session 1

Breaking down barriers

What is a healthy weight for you?

Fad diets

Healthy nutrition

Practical tips to eat healthier

Session 2

Portion Sizes

Reading the food label

Making physical activity count

Strategies to lose weight

Weight maintenance

These classes are **free**. If you attend **both** sessions, you will receive a free pedometer, cookbook and body fat analysis (no obligation).

Date:

Time:

Location:

RSVP information:

Reservations required. For more information or to register, please call **323-586-1610**. You may also call Member Services at 1-800-544-0088 (TTY users should call 1-800-735-2929), from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Space is limited. Minimum number of people must register or class may be cancelled.

In Los Angeles County, Care1st Health Plan is an affiliate of LA Care Health Plan in providing Medi-Cal managed care services.

Care1st Health Plan is a Medicare-approved HMO. This event is only for educational purposes and no plan specific benefits or details will be shared.





www.care1st.com

Peso Saludable Para Toda Una Vida Para Adultos

Aprenda cómo puede sanamente alcanzar y mantener un peso saludable.

Sesión 1

Acabando con las barreras
¿Cuál es un peso saludable
ideal para usted?
Dietas de moda
Nutrición saludable
Consejos prácticos para comer
más saludable

Sesión 2

Tamaño de las porciones
Como leer la etiqueta de los alimentos
Como hacer que la actividad física cuente
Estrategias para perder peso
Control de peso

Estas clases son **gratis**. Si asiste a las **dos** sesiones, usted recibirá un podómetro (cuenta pasos), libro de recetas para la cocina y un análisis de la composición de grasa en su cuerpo **gratis** (sin obligación).

Fecha:

Hora:

Lugar:

Información para confirmar su asistencia:

Es necesario registrarse. Para más información o para registrarse, favor de llamar al **323-586-1610**. También puede llamar a Servicios para Miembros al 1-800-544-0088, (para TTY, llame al 1-800-735-2929), de 8 a.m. a 8 p.m., siete días de la semana.

Cupo limitado. Hay un mínimo de personas que necesitan registrarse o la clase podría ser cancelada.

En el condado de Los Ángeles, Care1st es un plan asociado de LA Care Health Plan que proporciona servicios de atención administrada de Medi-Cal.

Care1st Health Plan es una HMO aprobada por Medicare. Este evento solamente tiene fines educativos. No se dará información sobre los beneficios ni detalles específicos al plan.

