



# Su Corazón, Su Vida

Sabía usted que....

**Uno de cada cuarto latinos muere de enfermedades del corazón.  
¡Pero usted puede hacer algo para prevenirlo!**

**En las sesiones educativas de  
*Su corazón, su vida* usted:**

- ◆ Aprenderá como mantener sano su corazón y también los de su familia.
- ◆ Encontrará distintas maneras de hacer mas actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar.
- ◆ Aprenderá como hablar con su familia, vecinos y amigos sobre las enfermedades del corazón.
- ◆ Gozará de juegos, dramatizaciones y otras actividades que hacen divertido el aprendizaje.
- ◆ Obtendrá material para llevar a su casa que puede compartir con otros.

**Las sesiones son **GRATIS**, se realizaran  
una vez por semana durante 6 semanas**

**Lugar:** Presbyterian Church 251 Windsor River Rd. Windsor

**Día/hora:** Los martes de 9:30-11:30am

**Las clases empiezan :** Mayo 12 , 2015

**Para mayor información o para inscribirse, llame a:** 707-547-4602

**¡Mas vale prevenir que lamentar!  
*Su corazón, su vida***



**Todos los que finalicen las sesiones recibirán un certificado.**

Este curso es gracias a el trabajo de:

National Heart, Lung, and Blood Institute

National Institutes of Health

Department of Health and Human Services