



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 10 semanas**

Lugar: Petaluma Valley Hospital, Governman Hall

Día/hora: Los Viernes a las 5:30-7:30 de la tarde

Las clases empiezan el: Mayo 8, 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