El programa HealthyMe consta de:

- Reuniones privadas con el entrenador.
- Grupos de apoyo.
- Recetas sanas y clases de cocina.
- Clases de ejercicios de poco esfuerzo y de ejercicios realizados en una silla.
- Evaluación del peso corporal.
- Membresía gratis para el gimnasio.
- Apoyo del entrenador, ya sea a través del correo electrónico o del teléfono.
- Caminatas en grupo.
- La oportunidad de comunicarse por Facebook con la entrenadora y con los amigos del programa HealthyMe.
- Consejos y apoyo en Facebook y Twitter.
- El programa HealthyMe For Families, el cual está dirigido a las familias con niños de 2 a 17 años de edad.
- La oportunidad para ganar premios.

Membresía gratis para el gimnasio

IUPUI PARCS (Comunidades y escuelas cuyos integrantes permanecen físicamente activos)

George Washington
Community High School

(Colegio ubicado a una milla al oeste del zoológico). 2215 W. Washington.

Ingrese por la puerta # 2, la cual se encuentra al noroeste del estacionamiento.

Horario: De lunes a viernes de 4:30 p. m. a 7:00 p. m.

- La membresía es GRATUITA para todos los miembros del programa HealthyMe, el cual acepta niños de sexto grado o grados superiores.
- Programa GRATUITO de ejercicios dirigidos por un instructor de educación física de IUPUI.
- Caminadoras, bicicletas, máquinas elípticas, pesas y mucho más.
- El costo para quienes no son miembros del programa es sólo de 20 dólares al año, los cuales se le deben cancelar al contador del colegio entre semana de 7:30 a. m. a 3:30 p. m.

"Para alcanzar la grandeza, empiece desde donde está, utilice lo que tenga y haga lo que pueda".
- Arthur Ashe (Tennis Legend)

Hasta la fecha, hemos rebajado más de 16,071 libras y continuamos rebajando

Chase Near Eastside Legacy Center Fitness Zone

725 Oriental St. (Ubicado en las instalaciones de la escuela Arsenal Tech High School).

Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 9:00 p. m.
Sábado de 8:00 a. m. a 1:00 p. m.
Domingo de 1:00 p. m. a 6:00 p. m.

- Tarifa con descuento basada en sus ingresos.
- Ejercicios en grupo, evaluación gratis del peso, equipos para realizar ejercicios cardiovasculares, entrenadores y mucho más.
- Estacionamiento gratuito y fácil acceso a las rutas #3 y #10 de los autobuses de IndyGo.
- Si necesita más información, diríjase a la página: http://jhbcc.org/chaseneareastsidelegacycenter/

THE NEW WISHARD
ESKENAZI HEALTH

Blackburn
2700 Dr. MLK Jr. St.
Entrenadora Rachel:
931-4365
Miércoles y jueves

Cottage Corner (Hablamos español)
1434 S. Shelby St.
Entrenadora Chrissy:
655-3200
Lunes, martes y viernes

Forest Manor
3840 N. Sherman Dr.
Entrenadora Rachel: 541-3428
Lunes, martes y viernes

Grassy Creek (se habla Español)
9443 E. 38th St.
Entrenadora Chrissy: 890-2153
Miércoles y jueves

North Arlington
2505 N. Arlington Ave.
Entrenadora Katie: 554-5219
Lunes, martes, jueves y viernes

Pecar (se habla Español)
6940 N. Michigan Rd.
Entrenadora Liz: 221-3469
Jueves

Primary Care Center
1002 Wishard Blvd.
692-2323
Entrenadora Katie: 692-2319
Miércoles

Westside (se habla Español)
2732 W. Michigan St.
Entrenadora Liz: 554-4673
Mondays, Tuesdays
Lunes, martes, miércoles
y viernes

HealthyMe

Volumen 5, décima edición
Octubre del 2012

"!Ahora nada me puede detener!"

"Antes de unirme al programa HealthyMe, no era capaz de levantarme de la cama para aprender a bajar de peso. Estaba deprimida y desanimada, pero el doctor me dijo que debía adelgazar y me remitió al programa HealthyMe. Cuando empecé con el programa conocí a la entrenadora Rachel quien me enseñó las diferentes estrategias para bajar de peso sin desanimarme si no adelgazaba rápidamente, a no apresurarme, a intentar hasta donde me fuera posible y a tomar las cosas con calma.

Al iniciar el programa me motivé muchísimo, empecé a levantarme temprano, a consumir los alimentos correctos, a evitar los alimentos fritos y a reducir el consumo de azucares. Comencé a bajar casi dos libras semanales, las cuales no parecían mucho, pero para mi eran bastante. ¡He adelgazado y lo que estoy haciendo da buenos resultados!

A veces me asustaba pensar que lo que estaba haciendo no iba a funcionar, pero ahora que mis esfuerzos están arrojando buenos resultados y que estoy adelgazando, ya no me siento deprimida. Todas las mañanas corro con mi esposo (Devon) y me emociona hacer ejercicios, y aunque antes no me gustaba, ahora nada me puede detener. ¡Me he convertido en una amante del ejercicio!

Estoy segura de que únicamente seguiré adelante, porque se lo que debo hacer para alcanzar las metas relacionadas con mi salud y continuo exigiéndome TODOS LOS DÍAS. Lo que más me motiva ahora es que mi esposo también se unió al programa y juntos caminamos y hacemos ejercicios todos los días. El ejercicio aumenta nuestra energía aún cuando nos sentimos sin vigor y lo mejor es que estamos adelgazando juntos. Puedo asegurar que el programa nos ha acercado a mí y a mi esposo en más de una forma. Quiero darle las gracias al programa HealthyMe".

Mary L., Blackburn Health Center

LA RECETA DEL MES

Chile vegetariano (Chile sin carne)

Información nutricional:
Rinde para 6 porciones
Calorías: 280
Grasa: 3.5 gramos
Sodio: 197 miligramos
Fibra: 11 gramos
Proteína: 13 gramos
Carbohidratos: 48 gramos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada (1 taza)
- 1 pimentón mediano, verde y picado (1taza)
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 jalapeños finamente picados
- 2 latas de frijoles negros, lavados y escurridos
- 2 latas de tomates picados
- 1 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de maíz congelado

Este delicioso y saludable chile contiene poca grasa, está repleto de proteínas y fibra y es completamente vegetariano.

Instrucciones

1. En una cacerola de un galón (4-qt), caliente el aceite a una temperatura mediana y luego agregue la cebolla, el pimentón, el ajo y los jalapeños. Cocine de 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Agregue los frijoles, los tomates, el agua, el chili, el comino en polvo y deje hervir. Baje la temperatura, cubra y deje hervir durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue el maíz, deje hervir, baje la temperatura, destape la olla y cocine 5 minutos más.

Beneficios para la salud

- Cebolla: La deliciosa y saludable cebolla es un ingrediente de muchas recetas de todo el mundo, que contiene vitamina C y antioxidantes, los cuales mejoran el sistema inmune.
- Pimentones: Los pimentones le ponen color y sabor a las recetas y tienen un alto contenido de vitamina C, E y carotenos, los cuales son antioxidantes poderosos.
- Ajo: El ajo es un ingrediente picante que realza el sabor de las comidas y es rico en antioxidantes y enzimas saludables.
- Frijoles: Son una excelente fuente de proteína vegetal, con bastante fibra soluble e insoluble, la cual es benéfica para la salud del colon.
- Tomates: Los tomates son ricos en vitamina C y minerales y además contienen licopeno, el cual baja el riesgo de contraer cáncer de la próstata.

Fuente: www.eatbetteramerica.com

Los pacientes de Wishard que necesitan más información acerca de este programa GRATUITO, pueden llamar al 655-2255.
Visite nuestra página www.wishard.edu/our-services/healthyme

EL EJERCICIO DEL MES

¿Cómo se usa el balón terapéutico?

Entrenar con un balón terapéutico como parte del programa de resistencia y acondicionamiento es efectivo porque fortalece y da resistencia muscular y flexibilidad a todo el organismo. También permite hacer ciertos ejercicios en forma más cómoda y práctica, aumentando la resistencia de forma segura. Los movimientos que se realizan cuando se lanza y se atrapa una pelota son buenos ejercicios pliométricos. Por favor, solicítele a su entrenador más información acerca de los ejercicios que se muestran en las fotos.

Algunos balones terapéuticos miden unos cuantos centímetros de diámetro, como una pelota de béisbol, y otros tienen el tamaño de un balón de baloncesto o un poco más grande y pesan desde 1 hasta 50 libras. La mayoría de los balones terapéuticos son redondos y vienen con asas simples o dobles para mejorar el agarre y así aumentar la precisión a la hora de entrenar y están elaborados en cuero, nylon o caucho. El tamaño no siempre determina el peso de los balones terapéuticos, por lo tanto utilice los que sean cómodos o hable con el entrenador.

Fuente: http://acsm.org/search-results?q=medicine%20ball

NOTICIAS

- Hágase exámenes médicos, disfrute la comida y la diversión y mucho más, en la feria de la salud de Westside que se llevará a cabo el sábado, 20 de octubre, de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.
- La Fundación Eskenazi Health presentará la segunda caminata/carrera Eskenazi Health y la feria de la salud comunitaria en el Hospital Wishard el sábado, 13 de octubre. Si necesita más información comuníquese con el entrenador o diríjase a la página www.wishard.edu/runwalk.
- Aproveche los exámenes médicos, la comida gratis, los premios y mucho más en la feria de la salud de Cottage Corner que se llevará a cabo el sábado, 3 de noviembre de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.
- Revise en el calendario la programación de HealthyMe que está ahora en el centro de salud Cottage Corner y Primary Care Center.

¿Desea hacer algún comentario?

En el vestíbulo principal se encuentran los buzones para depositar los comentarios sobre el programa HealthyMe. Por favor escríbanoslo que piensa, cuéntenos cuánto pesó ese día o simplemente comparta sus logros.

LA ESQUINA DE LA NUTRICIÓN

El poder de la proteína

Probablemente haya escuchado acerca de la importancia de consumir proteínas, pero, ¿cuál es la función exacta de este nutriente? El organismo necesita proteínas, principalmente para:

- Formar y reparar todos los tejidos
- Producir las hormonas y las enzimas
- Crear anticuerpos para combatir las infecciones

Existen muchas maneras de consumir proteína en la dieta.

Proteína vegetal

Una comida bien equilibrada no siempre tiene que estar basada en el consumo de proteína animal, ya que muchos alimentos de origen vegetal contienen bastante proteína. Los productos integrales, tales como el pan, el cereal, la pasta, el arroz, las nueces, las semillas, los frijoles y la soya (edamame y tofú) son sólo unos cuantos ejemplos de los productos alimenticios ricos en proteína vegetal. Si desea seguir una dieta vegetariana, el nutricionista podrá ayudarle a planear sus comidas para satisfacer el nivel de calorías, proteínas y otros nutrientes que su organismo necesita.

Mariscos

Para satisfacer los niveles de proteína que su organismo necesita, consuma alrededor de 8 onzas de mariscos por lo menos dos veces por semana. Además de ser una buena fuente de proteína, la mayoría de los mariscos tienen poca grasa, especialmente saturada. Consuma pescados ricos en ácidos grasos omega-3 y con poco mercurio, tales como el salmón, la trucha y las sardinas.

Carne magra (baja en grasa)

Consuma, máximo 3 onzas por comida de carnes magras de res y de aves. Los cortes de carne roja etiquetados como redondo ("round") o lomo ("loin") son magros. La carne de res molida debe ser 95% magra. Retire la grasa y recurra siempre a los métodos de cocción saludables, tales como hornear, estofar y asar a la parrilla.

Huevos

¡No se olvide de consumir huevos! Con moderación, son una buena fuente de proteína y están repletos de vitaminas. La grasa y el colesterol se encuentran en la yema, no en la clara. Se puede comer un huevo diariamente, siempre y cuando consuma menos de 300 miligramos de colesterol al día. Si sufre de una enfermedad coronaria o si su colesterol LDL es superior a 100 mg/dL, consuma menos de 200 miligramos de colesterol al día.

Fuente: www.eatright.org

Premios destacados

Una tarjeta por un valor de $30 para la estación de gasolina Speedway

Ya que el gas está tan costoso, ¿por qué no intenta ganarse una tarjeta por un valor de $30 para comprar gasolina? Puede cambiar 15 cupones del libro "A-Z book," por la tarjeta.

Personas que ganaron premios en agosto

Blackburn Health Center (Centro de salud Blackburn):

Bertha H. - 1 plato con divisiones para las porciones de alimentos

Grassy Creek Health Center (Centro de salud Grassy Creek):

Helen K. - 1 bolso de lona

North Arlington Health Center (Centro de salud North Arlington):

Vickie B. - 1 camiseta

Westside Health Center (Centro de salud Westside):

Katurah J. - 1 plato con divisiones para las porciones de alimentos

Nancy G. - 1 bolso de lona

Carolyn D. - 1 botella con agua

Nancy G. - 1 DVD de ejercicios

Mario D. - 1 camiseta

Wishard Hospital (Hospital Wishard):

Shirl M. - 1 bolso de lona

Consultas con la nutricionista

¿Sabe que se le puede poner un sello en el libro HealthyMe cada vez que se reúna con la nutricionista? Los nutricionistas de Wishard son la mejor fuente de información acerca de las necesidades nutricionales de las personas que sufren de diabetes, presión arterial alta, colesterol alto y mucho más.

Personas que cumplieron años en octubre

Blackburn Health Center (Centro de salud Blackburn):

Tammy H. 10/3 | Erikka B. 10/12 | David M. 10/13
Linda H. 10/15 | Devon G. 10/23 | Patrick D. 10/29

Forest Manor Center (Centro de salud Forest Manor):

Lucretia C. 10/3 | Janell C. 10/9 | Gloria F. 10/19

Grassy Creek Health Center (Centro de salud Grassy Creek):

Housseina H. 10/1 | Laveta J. 10/1 | Keneisha S. 10/17
Dorothea S. 10/24 | Dorothy F. 10/27

Cottage Corner Health Center (Centro de salud Cottage Corner):

Anthony P. 10/21

North Arlington Health Center (Centro de salud North Arlington):

Sandy P. 10/6 | Frank F. 10/7 | Whitney C. 10/9
Ruvenia G. 10/11 | James C. 10/11 | Jo Ann P. 10/11
Marcus T. 10/12 | Jon S. 10/13 | Mary T. 10/14
Robin M. 10/14 | Drucella W. 10/17 | Jana T. 10/28
Tiffany S. 10/31

Pecar Health Center (Centro de salud Pecar):

Teresita C. 10/1 | March Y. 10/8 | Cassandra N. 10/26

Westside Health Center (Centro de salud Westside):

Jesse M. 10/4 | Jacole R. 10/4 | Rochelle L. 10/5
Sylvester M. 10/7 | Tia B. 10/7 | Virginia D. 10/8
Teresa J. 10/9 | Julia H. 10/13 | Teresa R. 10/15
Anita A. 10/16 | Pedro C. 10/17 | Terri S. 10/18
David C. 10/21 | Melisa T. 10/21

Wishard Hospital (Hospital Wishard):

Donita J. 10/7 | Shauna S. 10/25 | Gwenn G. 10/25
Kelly C. 10/28 | Marie B. 10/31

Recursos comunitarios

Indy Parks administra y se encarga del funcionamiento de 207 parques del municipio de Marion. En cada parque usted y su familia pueden encontrar actividades recreativas únicas y económicas.

Los seis parques regionales de Indy Parks tienen paisajes naturales que dan la sensación de estar alejados de la vida urbana, panoramas pintorescos, lagos, ríos, estanques e instalaciones para realizar actividades culturales. El objetivo de estos parques es preservar estos paisajes únicos y abrir espacios en Indianápolis y sus alrededores para que los residentes puedan disfrutar de ellos durante muchos años venideros.

Indy Parks tiene instalaciones para que las personas de todas las edades y que posean todo tipo de habilidades realicen actividades recreativas gratis o a bajo precio. Los parques de Indy Parks están ubicados a lo largo del municipio Marion, en donde todos pueden mantenerse en forma y divertirse.

En los parques de Indy Parks encontrará los siguientes programas y clases durante todo el año, entre otros:

•Yoga •Pesas •Natación •Caminatas
•Pilates •Baloncesto •Softball •Aeróbicos
•Tai Chi

Además, los parques de Indy Parks se han unido a Marion County Public Health Department y National Institute of Fitness and Sports (NIFS) para crear "Indy in Motion". Indy in Motion es un programa completo de caminatas, ejercicios de fortalecimiento, educación sobre cómo mantenerse en forma y temas acerca de la salud y exámenes médicos. En muchos de los parques de Indy Park se realizan clases de entrenamiento tres días por semana y aeróbicos GRATIS.

En la página www.indy.gov/eGov/City/dpr/Pages/IndyParksHome.aspx, busque información sobre: los parques más cercanos a su casa, la lista de las actividades y de los servicios, cómo regístrarse en línea en las diferentes actividades, los recursos educativos y los calendarios con las fechas de las actividades.

Fuente: www.indy.gov

Free Fitness Classes With Indy In Motion

Broad Ripple Park (327-7161, 1550 Broad Ripple Ave.)
Mondays and Thursdays, 7 – 8 p.m. - Indoor aerobics, toning and strength training
Christamore House (635-7211, 502 N Tremont St.)
Mondays and Wednesdays, 9:15 – 10:15 a.m. - Senior chair exercises
Christian Park (327-7163, 4200 English Ave.)
Tuesdays and Thursdays, 5:30 – 6:30 p.m. – Indoor aerobics at Christian Park School
Garfield Park (327-7220, 2345 Pagoda Dr.)
Mondays, Wednesdays and Fridays, 5:30 – 6:30 p.m. – Indoor toning, stretching, strengthening
Hawthorne Center (637-4312, 2440 W. Ohio St.)
Mondays and Wednesdays, 10:30 – 11 a.m. – Senior chair exercises
Indy Island/Raymond Park (862-6876, 8575 E. Raymond St.)
Wednesdays and Fridays, 9 - 10 a.m. - Senior Chair Exercises
Krannert Park (327-7375, 605 S. High School Rd.)
Monday – Friday, 5:30 - 6:30 p.m. - Indoor toning, stretching and strength training with aerobics
Raymond Park M.S. (862-6876, 8575 E. Raymond St.)
Tuesdays and Thursdays, 5:30 - 6:30 p.m.; Mondays and Wednesdays 3 - 4 p.m. - Indoor toning, stretching and strength training with aerobics
Riverside Park (327-7171, 2420 E. Riverside Dr.)
Mondays, Wednesdays and Fridays, 5:30 - 6:30 p.m. - Indoor toning, stretching and strength training
Tuesdays and Thursdays, 5:30 - 6:30 p.m. - Indoor aerobics
Washington Park (327-7473, 3130 E. 30th St.)
Mondays, Wednesdays and Fridays, 5:30 - 6:30 p.m. - Indoor toning, stretching and strength training
Tuesdays and Thursdays, 5:30 - 6:30 p.m. - Indoor aerobics

Cottage Corner y Grassy Creek Health Centers – Octubre del 2012

TEMAS	Lunes Cottage Corner	Martes Cottage Corner	Miércoles Grassy Creek	Jueves Grassy Creek
El poder de la proteína Vamos a caminar con Leslie	**1** 10 – 10:30 a.m. Facebook 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**2** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**3** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**4** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal
Clase para cocinar saludable Bailar salsa sentados en una silla	**8** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families	**9** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**10** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 3 – 3:30 p.m. Facebook	**11** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families
Entrenamiento contra el reloj Ejercicios con bandas tonificadoras	**15** 10-10:30 a.m. Comunicación por medio del Facebook 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**16** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**17** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**18** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal
!Debemos mantener el espíritu en alto! Bailar zumba sentados en una silla	**22** LA ENTRENADORA ESTARÁ FUERA DE LA OFICINA– NO HAY SESIONES	**23** LA ENTRENADORA ESTARÁ FUERA DE LA OFICINA– NO HAY SESIONES	**24** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 3 – 3:30 p.m. Facebook	**25** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe Families
Repaso del mes Realizar movimientos de boxeo sentados en una silla	**29** 10 – 10:30 a.m. Facebook 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**30** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**31** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	Clases de diabetes: Cottage Corner - Oct. 25, 9 -11 a.m. Grassy Creek - Oct. 16, 1:30 - 3:30 p.m. !Proximamente! Feria de Salud de Cottage Corner Sábado., nov. 3, 9 a.m. – 1 p.m.

Pecar y Westside Health Centers Health Centers – Octubre del 2012

TEMAS	Lunes Westside	Martes Westside	Miércoles Westside	Jueves Pecar
El poder de la proteína Bailar salsa usando Wii	**1** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**2** 10 – 10:30 a.m. I Facebook 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal	**3** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**4** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Clase para cocinar saludable Realizar la actividad que aparece en el dado	**8** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**9** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal	**10** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 4 – 4:30 p.m. Facebook 4:30 – 5:30 p.m. HealthyMe for Families	**11** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
!Debemos mantener el espíritu en alto! Ejercicios con bandas tonificadoras	**15** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**16** 10 – 10:30 a.m. Facebook 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal	**17** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**18** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal **20** 9 a.m. – 1 p.m. Feria de la salud del Westside
Entrenamiento contra el reloj Bailar usando Wii	**22** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**23** 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal	**24** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 4 – 4:30 p.m. Facebook 4:30 – 5:30 p.m. HealthyMe for Families	**25** 9:30 a.m. Garden Club 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Repaso del mes Vamos a caminar 1 milla con Leslie	**29** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**30** 10 – 10:30 a.m. Facebook 2:30 p.m. Evaluación del peso corporal 2:45 p.m. Grupo de apoyo 3:15 p.m. Ejercicios 3:45 p.m. Evaluación del peso corporal	**31** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	Clases para la diabetes Westside – Jueves, oct. 4, 9:30 – 11:30 a.m. No necesita inscribirse

North Arlington y Primary Care Health Centers – Octubre del 2012

TEMAS	Lunes N. Arlington	Martes N. Arlington	Miércoles Primary Care	Jueves N. Arlington
El poder de la proteína Vamos a caminar con Leslie	**1** 4 p.m. Evaluación del peso corporal 4:15 p.m. Grupo de apoyo 4:45 p.m. Ejercicios 5:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**2** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 3:30 – 4 p.m. Facebook	**3**	**4** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Clase para cocinar saludable Bailar salsa sentados en una silla	**8** 10 – 10:30 a.m. Comunicación por medio del Facebook 4 p.m. Evaluación del peso corporal 4:15 p.m. Grupo de apoyo 4:45 p.m. Ejercicios 5:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**9** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families	**10**	**11** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
!Debemos mantener el espíritu en alto! Realizar la actividad que aparece en el dado	**15** 4 p.m. Evaluación del peso corporal 4:15 p.m. Grupo de apoyo 4:45 p.m. Ejercicios 5:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**16** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 3:30 – 4 p.m. Facebook	**17**	**18** LA ENTRENADORA ESTARÁ FUERA DE LA OFICINA– NO HAY SESIONES
Entrenamiento contra el reloj Practicar Tai Chi sentados en una silla	**22** 10 – 10:30 a.m. Facebook 4 p.m. Evaluación del peso corporal 4:15 p.m. Grupo de apoyo 4:45 p.m. Ejercicios 5:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**23** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families	**24**	**25** 9:30 a.m. Garden Club 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Repaso del mes Ejercicios con bandas tonificadoras	**29** 4 p.m. Evaluación del peso corporal 4:15 p.m. Grupo de apoyo 4:45 p.m. Ejercicios 5:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**30** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal 3:30 – 4 p.m. Facebook	**31**	Clases de diabetes: North Arlington – Lunes oct. 8, 1 – 3:30 p.m. Jocelyn, RD, 554-5207 Primary Care Center – Llame a Sara, RD, al 656-3947 para programar una cita.

Forest Manor y Blackburn Health Centers – Octubre del 2012

TEMAS	Lunes Forest Manor	Martes Forest Manor	Miércoles Blackburn	Jueves Blackburn
El poder de la proteína A sudar bailando las canciones del ayer	**1** 3 – 3:30 p.m. Comunicación por medio del Facebook 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal 4:30 p.m. Grupo de apoyo 5 p.m. Ejercicios	**2** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**3** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**4** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Clase para cocinar saludable Ejercicios con bandas tonificadoras	**8** LA ENTRENADORA ESTARÁ FUERA DE LA OFICINA– NO HAY SESIONES	**9** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**10** 10 – 10:30 a. m. Comunicación por medio del Facebook 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families (Llame para programar una cita).	**11** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
!Debemos mantener el espíritu en alto! Vamos a caminar con Leslie Sansone	**15** 3 – 3:30 p.m. Comunicación por medio del Facebook 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal 4:30 p.m. Grupo de apoyo 5 p.m. Ejercicios	**16** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**17** 3 p.m. Evaluación del peso corporal 3:15 p.m. Grupo de apoyo 3:45 p.m. Ejercicios 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal	**18** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Entrenamiento contra el reloj Bailar salsa sentados en una silla	**22**	**23** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**24** 10 – 10:30 a.m. Comunicación por medio del Facebook 4:30 – 5:30 p.m. Programa HealthyMe for Families (Llame para programar una cita).	**25** 9:30 a.m. Garden Club 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal
Repaso del mes Hacer ejercicios usando Wii	**29** 3 – 3:30 p.m. Comunicación por medio del Facebook 4:15 p.m. Evaluación del peso corporal 4:30 p.m. Grupo de apoyo 5 p.m. Ejercicios	**30** 10:30 a.m. Evaluación del peso corporal 10:45 a.m. Grupo de apoyo 11:15 a.m. Ejercicios 11:45 a.m. Evaluación del peso corporal	**31**	Clases de diabetes Blackburn –Viernes, oct. 19, 1 – 3:30 p.m. Forest Manor – Martes, oct. 9, 1:30 – 3:30 p.m. (Llame a RD al 541-3431)