

To help you thrive!

Nutrition and Weight Management



- Introduction to KP's Weight Management Programs
- Nutrition for Health and Weight Loss
- Healthy Balance: A Weight Management Program
- In the Kitchen with KP (*cooking demo*)
- Making Peace with Food
- Plants for Life: Introduction to Plant-Based Eating
- Nutrition for Cancer Care & Prevention
- Options: Metabolic and Bariatric Surgery Preparation and Support
- Medical Weight Loss Program (*fees apply*)
- Yoga (*fees apply*)

Diabetes



- Living Well with Diabetes
- Keys to Preventing Diabetes

Heart Health



- Heart Failure: Living Well Each Day
- Taking Care of Your Heart

Family Wellness



- Teen Thrive
- Healthy Families

Self-Care



- Mind-Body Health
- Sleep Well, Live Well
- Stress and Emotional Health
- Life Care Planning

Tobacco Cessation



- Freedom from Tobacco
- SmokeFree KP (*texting program*)

Online



Take any workshop from the comfort of your own home using your computer, smartphone, or tablet and kp.org account

In Person



COVID 19 safety protocols
Include physical distancing,
frequent cleaning and masking

Telephone



Call Wellness Coaching by Phone at
1-866-862-4295 to work with a coach
to set healthy goals

Interpreter services are available free of charge.

Learn more at kp.org/centerforhealthyliving

To enroll, log in to
kp.org/appointment,
call 714-748-2714 or scan



¡Ofrecemos muchos programas para ayudar a nuestros miembros a vivir bien!

Nutrición y control de peso



- Programa Healthy Balance: Cómo alcanzar un peso saludable
- Options: Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica
- En la cocina con Kaiser Permanente (KP) (demostración de cocina)

Diabetes



- Cómo vivir bien con diabetes
- Las claves para prevenir la diabetes

Salud del corazón



- Insuficiencia cardíaca: Vivir bien día a día
- Cuidados para el corazón

Autocuidado



- La salud cuerpo-mente
- Dormir bien para vivir bien
- Estrés y salud emocional
- Planificación para el cuidado de la vida

Cómo dejar el tabaco



- Libérese del tabaco
- Vivir Sin Humo KP (programa de mensajes de texto)

En línea



Participe en cualquier taller desde la comodidad de su hogar con su computadora, teléfono inteligente o tableta y su cuenta de kp.org/espanol

En persona



Los protocolos de seguridad contra el COVID-19 incluyen el distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos y el uso de mascarilla.

Por teléfono



Llame al número de Asesoramiento Telefónico sobre Salud y Bienestar al 1-866-862-4295 para trabajar con asesor que le ayudará a establecer metas saludables

Hay servicios de interpretación disponibles. Pida más información cuando llame para hacer cita.

Para inscribirse, inicie sesión en kp.org/citas, llame al **714-748-2714** o escaneé el código.

