



L.A. Care.



blue
california

Promise Health Plan

Community Resource Center

Weight Management Program for Adults

A 6-session program for adults. Learn how to make lifestyle changes that can help you reach and maintain a healthy weight.

You are invited! All are welcome!



Who should attend?

- » Anyone that wants to learn about ways to reach a healthy weight.

What will you learn?

- » How to make healthy lifestyle changes.
- » Why it's important to plan before buying foods.
- » How to read food labels.



Sign up now by calling:

Blue Shield of California Promise Health Plan is contracted with L.A. Care Health Plan to provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County. L.A. Care and Blue Shield Promise are independent entities. Blue Shield Promise is an independent licensee of the Blue Shield Association.



L.A. Care.



blue
california

Promise Health Plan

Community Resource Center

Programa de control del peso para adultos

Un programa de 6 sesiones para adultos. Aprenda a realizar cambios en su estilo de vida que pueden ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.

¡La invitación está hecha! ¡Son todos bienvenidos!



¿Quién debería asistir?

- » Cualquier persona que desee aprender maneras de alcanzar un peso saludable.

¿Qué aprenderá?

- » Cómo realizar cambios saludables en su estilo de vida.
- » Por qué es importante planificar antes de comprar la comida.
- » Cómo leer las etiquetas de los alimentos.



Inscríbese ahora llamando al:

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes. Blue Shield Promise es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.