

Healthy Habits for Families: Virtual Nutrition Workshops

#1 Portion Control & Mindful Eating

Managing emotional eating triggers and implementing mindful eating practices

#2 Calories & Label Reading

Personalized calorie needs & strategies to simplify nutrition facts labels

#3 Eating Healthy Spending Less

Money saving tips and tools to maximize health and minimize spending

#4 Importance of Physical Activity

Experience the benefits of physical activity and discover new ideas and resources to make exercise more fun and engaging for the whole family

#5 Chronic Disease Management

Healthy recommendations to better manage chronic diseases like diabetes, high cholesterol, and high blood pressure

#6 Peer Learning

Put into practice new skills by sharing with peers new healthy habits

CAHUENGA ES

THURSDAYS

4.29.21 thru 6.3.21

10:00 am-11:00 am

Zoom ID: 986 7306 1684

Link: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/98673061684>

Hábitos Saludables para las Familias: Talleres de Nutrición Virtuales

#1 Porciones y Atención Plena

Como manejar la alimentación emocional y reducir nuestras porciones practicando atención plena

#2 Calorías y Lectura de Etiquetas

Personalice las calorías que necesita y conozca estrategias para simplificar la lectura de las etiquetas

#3 Comer Saludable y Gastar Menos

Consejos para ahorrar dinero y herramientas para maximizar nuestra salud y reducir nuestros gastos

#4 Importancia de la Actividad Física

Practique los beneficios de la actividad física y aprenda nuevas ideas y recursos para hacer el ejercicio más divertido y atractivo para toda la familia

#5 Manejo de Condiciones Crónicas

Recomendaciones saludables para manejar mejor las condiciones crónicas como diabetes, alto colesterol y alta presión

#6 Aprendizaje en Equipo

Ponga en práctica las nuevas habilidades aprendidas al compartir sus nuevos hábitos saludables

CAHUENGA ES

LOS JUEVES

4.29.21 a 6.3.21

10:00 am-11:00 am

ID de Zoom: 986 7306 1684

Enlace: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/98673061684>