

Programa de clases virtuales de educación sobre la salud



¡Participe con nosotros de una clase y le enviaremos un regalo sorpresa! Todas las clases son gratis para usted en línea a través de Zoom y se llevan a cabo entre las 4 p. m. y las 5 p. m., los días que se indican a continuación.

Marzo

La salud del corazón: tome medidas para proteger su corazón al adoptar decisiones saludables para el corazón.

Fecha	Idioma
Martes 8 de marzo de 2022	Inglés
Jueves 10 de marzo de 2022	Español

Clase de cocina: aprenda una receta nueva y consejos de alimentación saludable todos los días.

Fecha	Idioma
Martes 22 de marzo de 2022	Inglés
Jueves 24 de marzo de 2022	Español

Yoga en silla: un tipo de yoga suave que se practica sentado en una silla o utilizando la silla como apoyo.

Fecha	Idioma
Martes 15 de marzo de 2022	Inglés
Jueves 17 de marzo de 2022	Español

Mayo

Yoga prenatal: cómo practicar yoga prenatal y los beneficios para las mujeres embarazadas y sus bebés.

Fecha	Idioma
Martes 3 de mayo de 2022	Inglés
Jueves 5 de mayo de 2022	Español

Lesbianas, Gais, Bisexuales, personas Transgénero y Queer (LGBTQ): su salud y la importancia de consultar a su médico.

Fecha	Idioma
Martes 17 de mayo de 2022	Inglés
Jueves 19 de mayo de 2022	Español

Salud de la mujer: únase a nosotros para obtener una descripción general de los temas de salud preventiva.

Fecha	Idioma
Martes 10 de mayo de 2022	Inglés
Jueves 12 de mayo de 2022	Español

continúa

Julio

Salud para niños: consejos sobre cómo puede mantener sanos a sus hijos.

Fecha	Idioma
Martes 12 de julio de 2022	Inglés
Jueves 14 de julio de 2022	Español

Manejo del estrés: consejos para superar el estrés diario.

Fecha	Idioma
Martes 26 de julio de 2022	Inglés
Jueves 28 de julio de 2022	Español

Nutrición: pasos que puede tomar todos los días para mejorar su forma de comer.

Fecha	Idioma
Martes 19 de julio de 2022	Inglés
Jueves 21 de julio de 2022	Español

Octubre

Mantenerse sano durante el invierno (resfrío, gripe, Covid-19): prevención/control de enfermedades y cuándo llamar al médico.

Fecha	Idioma
Martes 4 de octubre de 2022	Inglés
Jueves 6 de octubre de 2022	Español

Diabetes: cómo puede controlar su diabetes y cómo prevenir futuros riesgos para la salud.

Fecha	Idioma
Martes 18 de octubre de 2022	Inglés
Jueves 20 de octubre de 2022	Español

Practique meditación: ayuda a despejar su mente y concentrarse en el aquí y ahora.

Fecha	Idioma
Martes 11 de octubre de 2022	Inglés
Jueves 13 de octubre de 2022	Español

Para inscribirse en una clase



Si tiene preguntas, llame al **1-866-782-2037**, o envíe un correo electrónico a uhchealthed@uhc.com.

Visite championsforhealth.org/virtual-health-education-classes