

# Participe en nuestra clase de Vida saludable para adultos



Aprenda cómo pequeños cambios en su rutina pueden ayudarle a vivir más saludable y sentirse mejor.

## Descubra cómo:

- ✓ Planear comidas saludables y económicas
- ✓ Entender las etiquetas de los alimentos
- ✓ Comenzar una rutina diaria de ejercicio
- ✓ Establecer metas para su peso, salud y bienestar

Esta clase está disponible para todos los adultos sin costo alguno.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org/events](http://www.caloptima.org/events) para obtener información sobre otros eventos y clases en persona.

*CalOptima Health cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.*

Regístrase en la próxima clase de Vida saludable para adultos



<https://bit.ly/shealthylivingevents>



**CalOptima Health**

CalOptima Health, A Public Agency