

Shape Your Life

Một Chương trình của CalOptima Health



Chương trình Shape Your Life cung cấp miễn phí các bài học tương tác theo nhóm và các hoạt động vui nhộn thông qua các lớp học trực tiếp hoặc trên mạng.

Trẻ em và thanh thiếu niên từ 5 đến 18 tuổi và gia đình của các em được mời tham dự để học cách cùng nhau thiết lập những thói quen lành mạnh hơn.

Các chủ đề trong lớp học có thể bao gồm:

- Lên kế hoạch cho những bữa ăn và món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe và hợp túi tiền
- Đọc nhãn thực phẩm để đưa ra những chọn lựa lành mạnh hơn
- Năng động với những bài tập vận động đơn giản hoặc thói quen tập thể dục hàng ngày
- Ngủ ngon hơn và kiểm soát căng thẳng

Để ghi danh, xin quét mã QR. Đối với các câu hỏi về nội dung này, xin gọi cho văn phòng dịch vụ khách hàng của CalOptima Health ở số **1-888-587-8088 (TTY 711)**, thứ Hai đến

thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 giờ chiều. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Để tìm hiểu thêm về những cách để cải thiện sức khỏe của quý vị, xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness để xem các video về sức khỏe.



CalOptima Health tuân thủ những luật dân quyền hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính.

