

# Shape Your Life

Un programa de CalOptima Health



El programa Shape Your Life ofrece lecciones grupales interactivas y actividades divertidas a través de clases en persona o virtuales sin ningún costo.

Se invita a niños y adolescentes de 5 a 18 años, junto con sus familias, a aprender cómo crear hábitos más saludables.

## Entre los temas de las clases se incluyen los siguientes:

- Planificación de comidas y refrigerios saludables y económicos
- Lectura de etiquetas de los alimentos para tomar decisiones más saludables
- Mantenerse activo con movimientos sencillos o una rutina diaria de ejercicios
- Dormir mejor y controlar el estrés

Haga clic [aquí](#) o scanee el código QR para registrarse para la próxima clase.



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/es-mx/events](http://www.caloptima.org/es-mx/events) para otros eventos y clases en persona.

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



CalOptima Health, A Public Agency

MMA 2939 06-2-23 PHM PRI-039-1551 S (05/25)