



# A Healthier Heart Within Reach

Created to help you establish and maintain a heart-healthy lifestyle, Orlando Health Choose One is an interactive health improvement program designed by a team of experts at Orlando Health.

The program provides you with the support and knowledge you need to reduce your cardiovascular risk factors (such as high blood pressure, high cholesterol, blood sugar, body weight) and make a positive impact on your overall health. This program is open to any south Lake County resident 18 years of age and older.

**The program includes:**

- Two biometric screening sessions (one before and one after)
- Six weekly virtual education sessions

Improving your heart's health doesn't have to be difficult. Orlando Health Choose One will show you how with the support of a positive, team-focused approach.

Registration Open  
**January, April and August 2023**  
**January, April and August 2024**



To learn more visit  
**OrlandoHealth.com/ChooseOne**  
or call **(407) 407-3050**

**ORLANDO**  
**HEALTH®**

**Choose One**



Choose One Grant awarded through the Live Well Foundation of South Lake for the residents of south Lake County.



# Un corazón más saludable a tu alcance

Creado para ayudarte a establecer y mantener un estilo de vida saludable para tu corazón, Orlando Health Choose One es un programa interactivo para mejorar tu salud diseñado por un equipo de expertos en Orlando Health.

El programa ofrece el apoyo e información que necesitas para reducir tus factores de riesgo cardiovascular (como presión arterial alta, colesterol alto, azúcar en la sangre, peso corporal) y lograr un impacto positivo en tu salud en general. Este programa está a disposición de cualquier residente del sur del condado Lake de 18 años o más.

#### Este programa incluye:

- Dos sesiones de evaluación biométrica (una previa y otra posterior).
- Seis sesiones semanales de educación virtual.

Mejorar la salud de su corazón no tiene por qué ser complicado. Orlando Health Choose One te mostrará cómo lograrlo con el apoyo de un enfoque positivo y en equipo.

Inscripción abierta

**Enero, abril y agosto del 2023**

**Enero, abril y agosto del 2024**



Para mayor información, visita  
**OrlandoHealth.com/ChooseOne**  
o llama al **(407) 407-3050**

**ORLANDO  
HEALTH®**

**Choose One**



Subvención para Choose One otorgada a través de Live Well Foundation de South Lake para los residentes del sur del condado Lake.