



Únase a nuestro programa GRATIS de bienestar durante el embarazo

UN PROGRAMA INTEGRAL PARA AYUDAR A LAS MADRES EMBARAZADAS A LLEVAR UNA VIDA MÁS SANA.

- Acondicionamiento físico prenatal
- Nutrición prenatal y clases de cocina
- Técnicas de bienestar emocional
- Información sobre la salud en el embarazo



Mamá sana → Bebé sano → Familia sana

¿Quién debe unirse?

Madres embarazadas

¿Qué ofrece el programa?

- Una clase semanal de ejercicio prenatal (jueves de 5:30 a 6:15 PM)
- Dos reuniones grupales de bienestar emocional al mes, dirigidas por un trabajador social en Zoom (martes a las 5:30 PM)
- Dos clases educativas al mes que cubren temas clave sobre el bienestar, principalmente por Zoom con algunas clases en persona (martes a las 5:30 PM)

¿Qué recibirá?

- Dos importantes guías educativas sobre el embarazo
- Materiales para hacer acondicionamiento físico en casa
- Dispositivo Fitbit
- Una guía de porciones y alimentación sana

Conducido por nuestro equipo de expertos

- Trabajador social
- Dietista
- Chef
- Especialistas en salud materno-infantil
- Fisioterapeuta
- Equipo de instructores de acondicionamiento físico

ÚNASE A TANTAS SESIONES COMO PUEDA Y GANE INCENTIVOS PERIÓDICOS (TARJETAS DE REGALO DE SHOPRITE)

ENGLEWOOD HEALTH SHIRVAN FAMILY LIVE WELL CENTER

Empowering individuals and families to make healthy choices
Empoderando a personas y familias para que tomen decisiones saludables

59 West Palisade Ave | Englewood, New Jersey

PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA REGISTRARSE

Contacte a Flor Suero

201-608-2276

flor.suero@ehmchealth.org