

Lifestyle

Medicine Program



Sleep and Stress Management

01. What

Lifestyle and health education program where you will learn new skills and set practical goals to help you eat nourishing foods, improve your sleep, manage stress, and support your overall well-being. Through shared learning and guided support, participants practice lifestyle changes that can lead to better energy, improved health, and a greater sense of balance in daily life.

02. Where & When



Hunting Park Site



Every Friday, 10am-12pm
January 9 – March 13



03. Sign Up

One of our clerical assistants can help sign you up for the program!



alexandra.salman@esperanzahealth.com



esperanzahealth.com

Programa de Medicina Del Estilo de Vida



Grupo de Manejo del Sueño y el Estrés

01. Que Es

Programa de educación sobre estilo de vida y salud donde aprenderás nuevas habilidades y establecerás metas prácticas que te ayudarán a comer alimentos nutritivos, dormir mejor, controlar el estrés y promover tu bienestar general. A través del aprendizaje compartido y el apoyo guiado, los participantes practican cambios en su estilo de vida que pueden resultar en mayor energía, mejor salud y un mayor equilibrio en la vida diaria.

02. Adonde y Cuando



Oficina de Hunitng Park



Todos los viernes, 10am-12pm
9 de enero - 13 de marzo



03. Registrar

¡Uno de nuestros asistentes administrativos puede ayudarte a inscribirte en el programa!



alexandra.salman@esperanzahealth.com



esperanzahealth.com