

# Lifestyle

## Medicine Program




## Full Plate Living

### 01. What

An interactive group program focused on healthy eating and physical activity to prevent, treat, and even reverse chronic diseases—such as diabetes, hypertension, and high cholesterol—while improving energy and overall well-being.

### 02. Where & When

 Hunting Park Site

 Every Thursday, 10am–12pm  
April 16 – June 18



### 03. Sign Up

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



[alexandra.salman@esperanzahealth.com](mailto:alexandra.salman@esperanzahealth.com)



[esperanzahealth.com](http://esperanzahealth.com)

# Programa de Medicina Del Estilo de Vida



## Vivir a Plato Lleno

### 01. Que Es

Programa grupal interactivo enfocado en alimentación saludable y actividad física para prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y colesterol alto, mientras se mejora la energía y el bienestar general.

### 02. Adonde y Cuando



Oficina de Hunitng Park



Todos los jueves, 10am-12pm  
16 de abril - 18 de junio



### 03. Registrar

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



[alexandra.salman@esperanzahealth.com](mailto:alexandra.salman@esperanzahealth.com)



[esperanzahealth.com](http://esperanzahealth.com)