

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 Friday, 10am–12pm
September 11 – November 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



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 viernes, 10am-12pm
11 de septiembre - 13 de noviembre



03. Registrar

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



alexandra.salman@esperanzahealth.com



esperanzahealth.com