

El programa GIFT trabaja!

Permita que un participante del grupo le diga cómo:

"Estoy aprovechando ésta oportunidad para expresar formalmente mi profundo agradecimiento y gratitud infinita por el "GIFT " que me dió: ¡Mi vida! Supongo que esto suena un poco dramático para cualquier persona que no ha caminado en mis zapatos.

Quando empezamos este grupo y completé la evaluación inicial, incluyendo la página de compromiso, tuve la precaución de ser específico acerca de mis metas. El apoyo, el aliento y la actitud de que se trata de un cambio de estilo de vida, me hizo tomar esto en serio. He incorporado la información en mi rutina diaria. Comencé a enfocarme en cada pieza nueva basada en las lecciones anteriores.

Mis estudios de laboratorio se llevaron a cabo el 28 de agosto y la enfermera me llamó para decirme lo feliz que mi médico estaba con los resultados.

De nuevo, quiero darle las gracias. No fue sólo la información en la clase, sino la forma en que se presentó; siempre sirviendo de apoyo, abierta, honesta y positiva. " (extractos citados)

¡Dése un "GIFT" hoy!
Usted puede tener un mañana más saludable.



¡Llame hoy!

(813) 307-8071

Programa GIFT
Departamento de Salud de la
Florida
Condado de Hillsborough
P.O. Box 5135
Tampa, Florida 33675-5135

www.hillscountyhealth.org



Get into Fitness Today

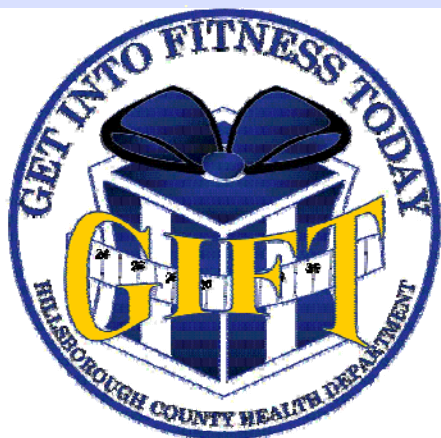
GIFT



Entra en Buena
Forma Física Hoy

Departamento de Salud de la
Florida
Condado de Hillsborough
(813) 307-8071

www.hillscountyhealth.org



Entra en buena forma física hoy. Está cambiando vidas.

- GRATIS
- Programa de salud para perder de peso
- Basado en un grupo de apoyo
- Estilo de rendición de cuentas
- Reúnete 1 vez a la semana durante 6-24 semanas en lugares convenientes en tu comunidad o en tu lugar de trabajo.

¿Qué voy a aprender?

- Peso / grasa corporal y el IMC
- Control de peso
- Nutrición— ejemplos de planes de nutrición. Consumo de frutas y vegetales
- Ejercicio y actividades diarias— caminar, estirarse
- Cocine saludablemente, compra de alimentos y comidas fuera de casa
- Consumo adecuado de agua
- Prevención de diabetes.

¿Voy a tener éxito? ¡Sí!

¿Cómo es “GIFT” diferente?

- GRATIS
- No es una dieta de moda
- No hay alimentos especiales o bebidas para comprar
- Consejos saludables de compras
- Realista
- TODOS los materiales del programa se proporcionan GRATIS.
- El acceso a un dietista registrado para recibir asesoramiento nutricional profesional.



“GIFT” fue desarrollado por una Dietista Registrada, Educadores de Salud, y enfermeras registradas.
(Clases disponibles en Inglés y Español.)

¿Conviértete en un facilitador de “GIFT”!

¿Está motivado para enseñar a otros cómo vivir de manera saludable?

- ⇒ **¡Todo el entrenamiento es GRATIS!**
- ⇒ **¡Los materiales de capacitación son GRATIS!**

Médicos y proveedores de atención médica:
El programa de REFERIDO está disponible. Llámenos para los formularios de referido.
TERAPIA MEDICA NUTRICIONAL
Disponible con un cargo.
Llame al (813)-307-8015 Ext. 7103



CD sobre el programa “GIFT” está disponible sin costo para las organizaciones.

¡Proporcione actividades de bienestar para sus empleados, libre de costo, o a bajo costo, utilizando “GIFT”!

¡MUCHAS ENFERMEDADES Y CONDICIONES SE PUEDEN PREVENIR O EN ALGUNOS CASOS RETROCEDER!

¡DEJENOS AYUDARLE A PONERSE Y MANTENERSE EN FORMA Y SALUDABLE!