

# Control de peso en adultos



**Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield Promise.**

Acompáñenos en estas dos sesiones en las que hablaremos sobre nutrición, actividad física, cambios en el estilo de vida y establecimiento de metas. Aprenda a controlar su peso y reducir el riesgo de afecciones a largo plazo. Habrá actividades prácticas y demostraciones interactivas.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 613-5118**, 8:30 a.m. a 5 p.m.,  
lunes a viernes

**Para mas información,**

**llame a Atención al cliente:**

**(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 6 p.m.,  
lunes a viernes

**Acompáñenos**

Los jueves, 6 y 13 de noviembre de 2025

Sesión 1: 6 de noviembre de 2025

Sesión 2: 13 de noviembre de 2025

Hora: 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Local: Centro Comunitario de Recursos-  
Sur de Los Ángeles  
5710 Crenshaw Blvd.  
Los Ángeles, CA 90043

Medi\_23\_091\_LS\_IA032823\_SP

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-IAWM\_0323