



## Centro para una Vida Sana TALLERES EN LÍNEA

Ahora ofrecemos talleres por Internet sin costo a los miembros de Kaiser Permanente. ¡Estos talleres interactivos le darán las herramientas y el apoyo de profesionales capacitados para ayudarle a cuidar su salud donde quiera que esté!

### Talleres

- Lactancia Exitosa
- Dejar de fumar y cese del tabaquismo
- Programa Healthy Balance
- Insuficiencia cardiaca: Vivir bien día a día
- Planificación para el cuidado de la vida
- Cómo vivir bien con diabetes
- Options: Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica
- Dormir bien para vivir bien
- Cuidados para el corazón



### Para inscribirse, necesitará:

- 1 Una cuenta de [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol) (obtenga una en [kp.org/registreseahora](https://kp.org/registreseahora)).
- 2 Una computadora, un teléfono inteligente o una tableta con conexión a Internet segura y confiable.
- 3 Google Chrome, Mozilla Firefox o Apple Safari (Internet Explorer no es compatible).
- 4 Una cita programada.



### Para obtener información y programar una cita, llame a su Centro para una Vida Sana local.

Antelope Valley  
661-726-2200

Baldwin Park  
626-851-5820

Downey  
562-622-4150

Condado de Kern  
661-664-3712

Los Angeles  
323-783-4472

Condado de Orange  
714-748-2714

Panorama City  
818-375-3018

Condado de Riverside  
1-866-883-0119

Condado de San Bernardino  
909-609-3000

San Diego  
619-641-4194

South Bay  
310-816-5464

West Los Angeles  
323-421-2710

Woodland Hills  
818-719-4305