

Seminarios web para una vida sana



Le invitamos a tomarse un tiempo para usted y considerar formas de vivir un poco más saludable. Si no puede unirse a la sesión en vivo, regístrese y vea una grabación hasta un mes después de la sesión. ¡Le enviaremos un recordatorio!



Cuándo

Los viernes a las 10:00 a. m.
Únase a una o a todas las sesiones.

Esta serie está disponible sin costo para los miembros de Kaiser Permanente y para las personas que no son miembros por tiempo limitado.



Regístrese

Utilice este [enlace](#)
o escanee aquí



Fechas	Temas
19 de mayo	Control del estrés
23 de junio	Cómo practicar la atención plena
28 de julio	Salud familiar
25 de agosto	¡Listos para cambiar!
29 de septiembre	Cuidados para el corazón
27 de octubre	Comer bien para vivir bien