

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.

Cuando 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.



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



GIFT
Get Into Fitness Today!

¡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



Rev. 10/1/2014

**Darte
un
REGALO**

GIFT
Get Into Fitness Today!



**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.)

www.GetIntoFitnessToday.net - Trate de regalo en línea.

¡MUCHAS ENFERMEDADES Y CONDICIONES SE PUEDEN PREVENIR O EN ALGUNOS CASOS RETROCEDER! ¡DEJENOS AYUDARLE A PONERSE Y MANTENERSE EN FORMA Y SALUDABLE!

¿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”!