



ESTO CERTIFICA QUE

ha completado exitosamente las sesiones siguientes del Programa de Optimizando Salud en Kansas
Tomando Control de su Salud

- ___ Sesión 1 - La introducción a Planes de Acción; Las diferencias entre Condiciones Curables y Crónicas
- ___ Sesión 2 - Reacción/Resolución de problemas; Formula para un Menú Saludable; Introducción a Ejercicio
- ___ Sesión 3 – Preparar un Menú Saludable; Manejando Síntomas
- ___ Sesión 4 – Leer las etiquetas de Nutrición; Manejando Depresión y Pensando Positivamente
- ___ Sesión 5 – Mejorando la Comunicación; Responsabilidades en Tomar Medicina;
Trabajando con su Proveedor de Salud
- ___ Sesión 6 – Evaluando Remedios Alternativos; La Relajación; Planeando para el Futuro

** Las Planeas de Acción y la Reacción/Resolución de problemas
discutió cada semana



Los Líderes de Tomando Control de su Salud

Las Fechas Del Taller