

¿Sabía Que?

Al perder peso, puede reducir su riesgo de:

- diabetes
- enfermedades del corazón
- cáncer
- presión alta



Los hábitos saludables empiezan con mamá.



Recuerde que usted es la primera maestra de su bebé

Puede participar en Choose Health LA Moms

- Inscríbese durante las primeras 2 semanas después de tener a su bebé.
- Debe tener acceso al internet usando un teléfono o computadora.
- Debe de vivir en el condado de Los Angeles.

¡INSCRÍBASE AHORA!



Obtenga más información en:

publichealth.lacounty.gov/mch/LAMOM/LAMOM.htm

o comuníquese a

LAmoms@ph.lacounty.gov

ChooseHealthLAMoms.com



Financiado por First 5 LA.

Pasitos

a estar

Más Saludable



¿Qué es Choose Health LA Moms?

Es un programa que ayuda a nuevas mamás a perder peso proveyendo recursos para sobrepasar obstáculos de salud y enfocándose en:

- Amamantar



- Caminar



- Tomar agua



Choose Health LA Moms es...

- Fácil, gratis, y divertido
- Puede participar por su teléfono o computadora



Usted va....

- Aprender maneras para ser activa con su recién-nacido
- Recibir mensajes de texto que la motiven
- Recibir apoyo de otras madres por medio de comunicación en redes sociales

Mírese y
siéntase mejor

Tenga más
energía

Ayude a su
bebé a ser
saludable

Aprenda de:

- Nutrición
- Amamantar
- Ejercicio
- Manejar el estrés
- Anti-conceptivos

