



CENTER FOR
HEALTHY LIVING

 KAISER PERMANENTE®

PROGRAMA HEALTHY BALANCE

CÓMO ALCANZAR UN PESO SALUDABLE



ESTAR SALUDABLE PUEDE SER FÁCIL Y DIVERTIDO



La pérdida del 5 al 10 % de su peso corporal (de 10 a 20 libras en alguien que pese 200 libras) puede reducir el riesgo de diabetes del tipo 2.¹

INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

Aprenda y ponga en práctica nuevas formas de perder peso y de sentirse muy bien a través del programa Healthy Balance.

Acuda a 16 sesiones de grupo semanales en línea o en persona donde estén disponibles y reciba apoyo para ayudarle a conseguir sus metas.

Reciba entrenamiento personal por teléfono todos los meses para aumentar su éxito a largo plazo.

Disponible sin costo para la mayoría de los miembros de Kaiser Permanente.²

¹ Diabetes Prevention Program Research Group, "Long-Term Effects of Lifestyle Intervention or Metformin on Diabetes Development and Microvascular Complications Over 15-Year Follow-Up: The Diabetes Prevention Program Outcomes Study," *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, Noviembre de 2015, pág. 866.

¿QUÉ APRENDERÁ?



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Explore nuevas formas de disfrutar sus comidas favoritas.



HÁBITOS DIARIOS

Cree nuevos hábitos saludables a largo plazo.



CÓMO VOLVERSE ACTIVO

Busque actividades diarias que le ayuden a mejorar su buena forma física.

"Las dietas van y vienen. Pero vivir una vida saludable y equilibrada es para toda la vida".

-Tammy S., participante del programa Healthy Balance

¿ESTÁ LISTO PARA COMENZAR?

Visite kp.org/healthybalance (en inglés) o llame a su área local para obtener más información sobre nuestros recursos para el control del peso.

Antelope Valley	661-726-2200
Baldwin Park	626-851-5820
Downey	562-622-4150
Kern County	661-664-3846
Los Angeles	323-783-4472
Orange County	714-748-2714
Panorama City	818-375-3018
Riverside/Moreno Valley	1-866-883-0119
San Bernardino County	909-609-3000
San Diego Positive Choice	858-616-5600
South Bay	310-816-5464
West Los Angeles	323-421-2710
Woodland Hills	818-719-4305

² Es posible que algunos miembros tengan que pagar un copago para las clases de educación sobre la salud. Revise su Evidencia de Cobertura o llame a Servicio a los Miembros al 1-800-464-4000 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerrado los días festivos) para obtener información de beneficios sobre la cobertura de su plan para los programas de educación para la salud, talleres y clases.

La prestación de los servicios que aquí se describen a personas que no son miembros está disponible con el sistema de pago por servicio y estas personas que no son miembros son responsables de pagarlas. Los proveedores o los contratistas de Southern California Permanente Medical Group proporcionan los servicios clínicos. Los resultados de los servicios pueden variar entre distintos pacientes y no pueden garantizarse. Kaiser Foundation Health Plan, Inc. y Kaiser Foundation Hospitals podrían recibir una remuneración por proporcionar sus instalaciones y/u otro tipo de apoyo relacionado con estos servicios. Estos servicios no pretenden reemplazar ningún servicio cubierto por los beneficios del plan de salud de los miembros.

La persona de la foto es un modelo, no un participante real del programa.

Healthy Balance Weight Management Program

©2019 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados. Centro para una vida sana MH1583 (8/25) kp.org/espanol