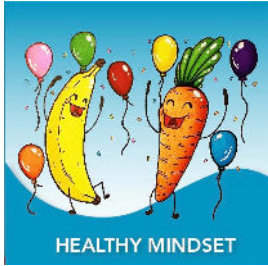
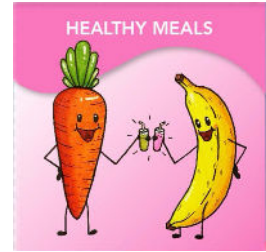


Programa de Nutrición y Manejo del Estrés



¡Menos Estrés, Más Nutrición!



Este programa de 6 semanas le enseñará trucos y consejos de nutrición, recetas sencillas y formas de controlar el estrés. Comparte tus recetas favoritas en un ambiente amigable. ¡Socialice con otros, haga preguntas y diviértase! Este grupo es posible gracias al apoyo de la Asociación Estadounidense de la Enfermedad de Parkinson (APDA).

Este Programa Mente y Cuerpo semanal proporcionará a los participantes:

- Un programa en vivo interactivo una vez por semana sobre temas específicos para disminuir el estrés y aumentar la nutrición y cocinar de manera saludable para la comunidad de PD
- Los temas de manejo del estrés incluirán: mentalidad positiva, visualización, trabajo de respiración, mejor sueño, relajación muscular progresiva, imágenes guiadas, diario, risa y otros temas relacionados.
- Los temas de nutrición y cocina saludable incluirán: hidratación, Comer como un arcoiris, salud intestinal y EP, reducir la ansiedad a través de los alimentos, planificación de comidas, distribución de alimentos y otros temas relacionados.

Todos los miércoles de: Marzo 20,27 & abril 3,10,17 & 24

Hora: 3:30 - 5:00 p.m. MST

<https://apdaparkinson.zoom.us/j/83178051338?pwd=UIVOT1ZyYjVTaE4zRWRJelFvOEJpQT09>



Para más información por favor contacte a Debbie Polisky, MS, MBA at dpolisky@cox.net



**AMERICAN
PARKINSON DISEASE
ASSOCIATION**
Strength in optimism. Hope in progress.

apdaparkinson.org Toll free: 1-800-223-2732

Para preguntas: lesquer@apdaparkinson.org