

GRUPO DE APOYO

Programa de Eventos 2014

Las reuniones tomarán lugar en el edificio de cuidados ambulatorios del hospital Bellevue en el Primer Piso, Sala 1038, 2:00 – 3:00 PM.

- **Viernes 3 de Enero:**

Trace metas y no permita que un descuido la haga retroceder.

- **Viernes 24 de Enero :**

Charla abierta

- **Viernes 7 de Febrero:**

Adaptándose a su nuevo cuerpo y a su nueva vida saludable.

- **Viernes 28 de Febrero:**

Charla abierta,

- **Viernes 7 de Marzo:**

Compre sus alimentos sabiamente y prepare sus comidas en forma creativa y con recetas.

(Traiga su comida saludable favorita y la receta para compartirla).

- **Viernes 28 de Marzo:**

Charla abierta

- **Viernes 4 de Abril:**

Cirugía plástica después de la cirugía bariátrica. ¿Es para usted?

- **Viernes 25 de Abril:**

Charla abierta

- **Viernes 2 de Mayo:**

Reciba el apoyo que usted necesita y enfrente los celos y la negatividad.

- **Viernes 23 de Mayo:**

Charla abierta

GRUPO DE APOYO - Programa de Eventos 2014

- **Viernes 6 de Junio:**
*Los beneficios del ejercicio y mantenerse activo/a
(traiga ropa y zapatos deportivos para una sesión GRATIS de ejercicios)*
- **Viernes 27 de Junio:**
Charla abierta
- **Viernes 4 de Julio:**
Día festivo. No hay reunión.
- **Viernes 25 de Julio:**
Charla abierta
- **Viernes 1er de Agosto:**
¿Porqué dejé de perder peso?
- **Viernes 22 de Agosto:**
Charla abierta
- **Viernes 5 de Septiembre:**
El socializarse después de la cirugía bariátrica.
- **Viernes 26 de Septiembre:**
Charla abierta
- **Viernes 3 de Octubre:**
De una insensata a una sensata nutrición
- **Viernes 24 de Octubre:**
Charla abierta
- **Viernes 7 de Noviembre:**
Prepararse para los días festivos
- **Viernes 28 de Noviembre:**
Charla Abierta
- **Viernes, 5 de Diciembre:**
*Venza –No Ingiera – Su Estrés Festivo
(Traiga su plato favorito de día festivo para compartirlo en la reunión festiva)*
- **Viernes 26 de Diciembre:**
Charla Abierta