

# Febrero es el Mes de la Salud del **Corazón**



¡Un corazón sano es un corazón feliz! Participa en DOS de las siguientes actividades y tienes la oportunidad de ganar un masaje terapéutico o una sesión de biorretroalimentación (Biofeedback).

¡Marque las dos actividades de salud cardiaca que ha completado y envía una foto de tu pasaporte a [RethinkHealthy@tfhd.com](mailto:RethinkHealthy@tfhd.com) antes del **1 de Marzo del 2021** para que ingreses en la rifa!

## Siga su Corazón: Pasaporte a las Actividades de Salud:

**NOMBRE:**

**# DE TELÉFONO:**

Asistir a una Charla de Bienestar Auténtica GRATIS:

Zoom ID: 991 3131 5222

- 11 de Febrero, 5:15-6:30pm: "¿Por qué no puedo dormir?" - con el Dr. Gregory Tirdel, MD, FCCPDiplomat American de la mesa directiva de medicina del sueño. Explore el ciclo de insomnio, las implicaciones en la salud física, incluyendo la salud del corazón, las causas profundas y el tratamiento.
- 25 de Febrero, 5:15-6:30pm "El poder del corazón y ritmo de respiración" - con Linda Mackenzie, terapeuta biorretroalimentación. Aprenda a utilizar su frecuencia cardíaca para aumentar la relajación, aliviar el dolor y disminuir los efectos del estrés. Su conocimiento del corazón y del ritmo respiratorio en su cuerpo le ayudará a alcanzar una salud óptima.

### Atender una Clase de Cocina

- 15 de Febrero, 5:30 – 6:30pm Club de cocina: Fibra para la salud del corazón; ¡Venga a aprender, probar y llevar a casa recetas nuevas y saludables! \$15; por favor llame al (530) 587-3769 para registrarse

La risa es la mejor medicina. Enviar una broma a [rethinkhealthy@tfhd.com](mailto:rethinkhealthy@tfhd.com) con su pasaporte.

¡Haga una comida sin carne, y déjenos saber lo que hizo!

Camine por lo menos 15,000 pasos en un día.

Medite durante 5 minutos 3 veces a la semana.



**wellnessneighborhood**  
A Service of Tahoe Forest Health System

¿Tiene preguntas? Mande un correo electrónico a [rethinkhealthy@tfhd.com](mailto:rethinkhealthy@tfhd.com) o llame al 530-587-3769.