



# HEALTH & WELLNESS

## Come Join Us!



### July Health Education Classes via Zoom

#### IEHP Members Only

7/1/26	10:00 AM	Healthy Living: My Best Self 1: Introduction to Healthy Living
7/6/26	10:00 AM	Breathe Well, Live Well #1: Understand Your Asthma
7/7/26	10:00 AM	Mindful Living #2: Relaxation Techniques
7/8/26	10:00 AM	Healthy Living: My Best Self 2: Food Knowledge: MyPlate, Portion Sizes, and Cultural Influences
7/10/26	9:30 AM	Diabetes Among Friends: Lesson #1: Getting to Know Diabetes - Part 1
7/10/26	1:30 PM	Healthy Heart #1: Introduction to Healthy Heart
7/14/26	9:30 AM	Quitting Tobacco – Where to Start?
7/14/26	10:00 AM	Mindful Living #3: Finding Your Social Support
7/14/26	3:30 PM	Mindful Living #1: Controlling Stress
7/15/26	10:00 AM	Healthy Living: My Best Self 3: Food Knowledge: Food Labels and Smart Shopping
7/15/26	10:00 AM	Healthy Heart #2: Control your Blood Pressure
7/17/26	9:30 AM	Diabetes Among Friends: Lesson #2: Getting to Know Diabetes - Part 2
7/24/26	9:30 AM	Diabetes Among Friends: Lesson #3: Healthy Eating - Part 1
7/27/26	10:00 AM	Breathe Well, Live Well: Control Your Asthma
7/29/26	10:00 AM	Healthy Living: My Best Self 4: Healthy Habits
7/29/26	10:00 AM	Healthy Heart #3: Control Your Cholesterol

#### To learn more, contact:

IEHP Member services 1-800-440-IEHP (4347) or register online from your My IEHP Health Account (or create a new account) at [www.iehp.org](http://www.iehp.org)

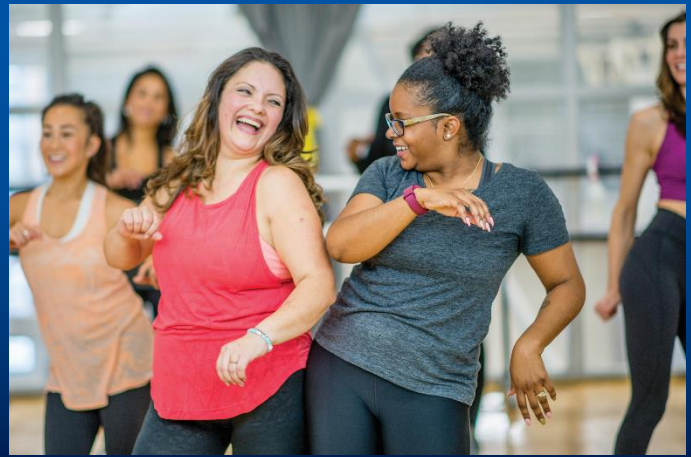
Email address required for registration.





# SALUD Y BIENESTAR

## ¡Venga a acompañarnos!



### Clases de educación de salud en julio por Zoom Solo para miembros de IEHP

7/1/26	3:00 PM	Vida saludable: Mi mejor versión 1: Introducción a la vida saludable
7/6/26	3:00 PM	Respire Bien, Viva Bien: Entender su Asma
7/7/26	2:00 PM	Vida consciente n.º 2: Técnicas de relajación
7/8/26	3:00 PM	Vida saludable: Mi mejor versión 2: Conocimiento sobre alimentos: Mi Plato, tamaños de las porciones e influencias culturales
7/10/26	11:00 AM	Diabetes entre Amigos: Lección #1: Conociendo la diabetes Parte 1
7/10/26	3:00 PM	Corazón sano n.º 1: Introducción a Corazón Sano
7/14/26	2:00 PM	Vida consciente n.º 3: Encuentra tu apoyo social
7/15/26	2:00 PM	Corazón sano n.º 2: Controla tu presión arterial
7/15/26	3:00 PM	Vida saludable: Mi mejor versión 3: Conocimiento sobre los alimentos: Etiquetas alimentarias y compras inteligentes
7/17/26	11:00 AM	Diabetes entre Amigos: Lección #1: Conociendo la diabetes Parte 2
7/21/26	3:00 PM	Dejar el tabaco: ¿Por dónde empezar?
7/22/26	10:00 AM	Vida consciente n.º 1: Controlando Estrés
7/24/26	11:00 AM	Diabetes entre Amigos: Lección #3: Alimentación saludable - Parte 1
7/27/26	3:00 PM	Respire Bien, Viva Bien: Controlar su Asma
7/29/26	8:30 AM	Corazón sano n.º 3: Controla tu colesterol
7/29/26	3:00 PM	Vida saludable: Mi mejor versión 4: Hábitos saludables

#### Para más información, comuníquese con:

Servicios para Miembros de IEHP 1-800-440-IEHP (4347).  
También puede inscribirse en línea desde Mi Cuenta de Salud de IEHP (o cree una cuenta nueva) en [www.iehp.org](http://www.iehp.org)

Se requiere una dirección de correo electrónico para el registro.

