



# HEALTH & WELLNESS

## Come Join Us!



### Healthy Living Education Classes

Traducción Disponible

<b>Wed. 7/1/2026</b>	<b>9:30am – 10:30am</b>	<b>Healthy Living #1: Introduction to Healthy Living</b> Learn how mindful eating cycle can help in food and nutrition choices. We'll talk about how to keep up a healthy weight, Body Mass Index (BMI) standards, and tools to reach goals.
<b>Wed. 7/15/2026</b>	<b>9:30am – 10:30am</b>	<b>Healthy Living #2: Food Knowledge Part 1</b> Learn how to use MyPlate as a tool to help with food choices and portion control. Learn how culture influences food choices and how to adapt cultural foods to make them healthier.
<b>Wed. 7/29/2026</b>	<b>9:30am – 10:30am</b>	<b>Healthy Living #3: Food Knowledge Part 2</b> Learn how to read food labels to name foods high in sodium, fat, and sugar. Learn how to shop for foods that are healthy and low cost.
<b>Wed. 8/12/2026</b>	<b>9:30am – 10:30am</b>	<b>Healthy Living #4: Healthy Habits</b> Learn about healthy habits that can help with quality of life and weight control. We'll talk about sleep habits, how to handle stress, and exercise.

**Location:** North Shore Beach & Yacht Club  
 99-155 Sea View Drive  
 North Shore, CA 92254

**To learn more, contact:**

North Shore Beach & Yacht Club: (760) 393-0602

IEHP Member Services: 800-440-4347





# SALUD Y BIENESTAR

¡Venga a  
acompañarnos!



## Clases de Salud: Vivir Saludable

Traducción Disponible

Miércoles 7/1/2026	9:30am – 10:30am	<b>Vivir Saludable 1: Introducción a una vida saludable</b> Aprenda cómo el ciclo de alimentación consciente puede ayudar en las elecciones de los alimentos y la nutrición. Hablaremos sobre cómo mantener un peso saludable, los estándares del índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) y las herramientas para alcanzar las metas.
Miércoles 7/15/2026	9:30am – 10:30am	<b>Vivir Saludable 2: Conocimiento de los alimentos: Parte 1</b> Aprenda a usar MyPlate como una herramienta para ayudar en la elección de alimentos y el control de las porciones. Aprenda cómo la cultura influye en las elecciones de los alimentos y cómo adaptar los alimentos culturales para hacerlos más saludables.
Miércoles 7/29/2026	9:30am – 10:30am	<b>Vivir Saludable 3: Conocimiento de los alimentos: Parte 2</b> Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para identificar los alimentos con alto contenido de sodio, grasa y azúcar. Aprenda a comprar alimentos saludables y de bajo costo.
Miércoles 8/12/2026	9:30am – 10:30am	<b>Vivir Saludable 4: Hábitos saludables</b> Conozca los hábitos saludables que pueden ayudar con la calidad de vida y el control del peso. Hablaremos sobre hábitos de sueño, cómo manejar el estrés y el ejercicio.

**Locación:** North Shore Beach & Yacht Club  
99-155 Sea View Drive  
North Shore, CA 92254

**Para obtener más información,  
comuníquese con:**

North Shore Beach & Yacht Club:  
(760) 393-0602

Servicios de Miembros de IEHP:  
800-440-4347

