

Better Choices, Better Health®



Mahusay na pamumuhay habang may pangmatagalang kondisyon.



Alagaan ang iyong kalusugan sa pamamagitan ng aming libreng mga workshop sa [Better Choices, Better Health®](#). 6 na linggo ang mga workshop, at magkikita kayo nang isang beses sa isang linggo sa loob ng dalawa't kalahating oras.

Matuto tungkol sa:

- Wastong pagkain at pag-eehersisyo
- Pagkakaroon ng sapat na tulog
- Pamamahala ng pananakit
- Paano gumawa ng lingguhang pagpa-plano ng aksyon
- Pamamahala ng mahihirap na emosyon
- Pakikipag-ugnayan sa iba, at sa ating sarili



...at higit pa!



Inihahadog ang mga klase na ito ng Alberta Healthy Living Program. Para magparehistro, i-click ang pangalan ng klase o tumawag sa 1-844-527-1160 para sa karagdagang impormasyon. Kung tatawag ka, sabihin ang "Tagalog" kapag sinagot ng isang tao ang telepono, at tatawag kami ng interpreter para tulungan ka.