

Baylor Scott & White Health and Wellness Center



***Lose Weight and  
Keep it off!!!***



## 12-Week Weight Loss Program

***Do you want to:***

- **Lose weight?**
- **Stop emotional eating?**
- **Live healthy?**



***You will learn how  
to:***

- Plan your meals
- Eat healthy on a budget
- Find time to be active
- Manage your stress

**Come join the Group Lifestyle Balance Program!**

***For information call:  
Mayra Aviña 214-865-3087  
4500 Spring Ave. Dallas, TX 75210***





***¡Pierda Peso y  
Gane Salud!***



## **Programa de Pérdida de Peso de 12 Semanas**

***Desea:***

- **¿Perder peso?**
- **¿No comer por estrés?**
- **¿Vivir con salud?**



***Usted aprenderá  
como:***

- Planear sus comidas
- Comer sano sin gastar de más
- Encontrar tiempo para hacer ejercicio
- Manejar su estrés

**Únase al ¡Programa de Equilibrio de Estilo de Vida!**

***Para más información llame a:  
Mayra Aviña 214-865-3087  
4500 Spring Ave. Dallas, TX 75210***

