



"I learned how to eat healthy and the importance of exercise"

Healthy Weight Management Program for children, teens and families

Discover a new healthier way of living. This is a 12-month pediatric weight-control program that helps you and your family live a healthy lifestyle with the help of nutrition and fitness education, motivational messages, medical care and personal consultations. Healthy weight and disease prevention come naturally.

Topics Covered Include:

- Nutrition basics
- Reading food labels
- Food portion sizes
- Balancing meals
- Managing social eating & dining out
- Balancing physical activity with "screen" time
- Chronic disease prevention
- Stress management
- Body image and self-esteem
- Emotional eating
- Fun fitness and training
- And much more...

STOMP is covered by health insurance plans.

Signing up is quick, call today:

Anaheim, Lincoln Clinic
714-678-2134

Boyle Heights Clinic
323-307-0402

El Monte Clinic
626-453-8466

Huntington Beach
888-499-9303



"Aprendí a comer sano y la importancia del ejercicio"

Programa saludable de control de peso

Para niños, adolescentes y familias

Descubra una nueva forma de vida más saludable. Este es un programa pediátrico de control de peso de 12 meses que le ayudara a usted y a su familia a vivir un estilo de vida saludable con la ayuda de la educación nutricional y instrucción física, mensajes de motivación, atención médica y consultas personales. Un peso saludable y la prevención de enfermedades vienen naturalmente.

Temas cubiertos incluyen:

- Fundamentos de nutrición
 - Leyendo las etiquetas de los alimentos
 - Tamaño de las porciones de sus alimentos
 - Balanceando los alimentos
 - Manejando comidas sociales y comer fuera
 - Equilibrando la actividad física con el tiempo en videojuegos
 - Prevención de enfermedades crónicas
 - Manejo del estrés
 - Imagen corporal y la autoestima
 - Controlando el apetito emocional
 - Actividad física y entrenamiento en formas divertidas
- Y mucho más...

STOMP está cubierto por su plan de seguro de salud.

La inscripción es rápida, llámenos hoy:

Anaheim, Lincoln Clinic
714-678-2134

Boyle Heights Clinic
323-307-0402

El Monte Clinic
626-453-8466

Huntington Beach
888-499-9303

