Vasek Polak Health Clinic

Free Health Lectures

NEW HEALTH LECTURES OFFERED EVERY WEEK AT VPHC REGARDING CHRONIC AND ACUTE HEALTH ISSUES

Wednesday, August 5th 2009

"Exercise"

LEARN DIFFERENT EXCERCISES; ALSO LEARN FUN & EASY WAYS TO STAY PHYSICALLY FIT

Wednesday, August 12th 2009

"Stress Management"

LEARN HOW TO IDENTIFY STRESSFUL ENVIROMENTS AND USE THE NEWEST TECHNIQUES TO IMPROVE YOUR HEALTH.

Wednesday, August 19th 2009

"Nutrition"

LEARN BASIC KNOWLEDGE ON THIS CHRONIC DISEASE AND HOW TO PREVENT FROM GETTING IT

Wednesday, August 26th 2009

"Hypertension"

LEARN TECNIQUES AND HEALTHY HABITS TO REDUCE HIGH BLOOD PRESSURE

Hope to see you here for our free Health Lectures promptly start at 5:30PM

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT
LIILIA, RACHEL & JULIANA @ **310-355-0100**
13355 HAWTHORNE BLVD
HAWTHORNE, CA 90250

Vasek Polak Health Clinic

Conferencias Gratis de Salud

NUEVAS PLATICAS DE SALUD OFRECIDAS CADA SEMANA EN LA CLINICA VPHC SOBRE ENFERMEDADES CRONICAS Y AGUDAS

Miércoles 5 de Agosto de 2009

"Ejercicio"

APRENDERA DIFERENTES EJERCICIOS, DE UNA MANERA FACIL Y DIVERTIDA COMO MANTENERSE EN FORMA

Miércoles 12 de Agosto de 2009

"El Manejo Del Stress"

APRENDERA COMO IDENTIFICAR EL STRESS, COMO LE AFECTA Y TECNICAS PARA RELAJARSE Y MEJORAR SU SALUD

Miércoles 19 de Agosto de 2009

"Nutricion"

APRENDERA LOS CONOCIMIENTOS BASICOS SOBRE ESTA ENFERMEDAD CRONICA Y COMO PREVENIRLA

Miércoles 26 de Agosto de 2009

"Hipertensión"

APRENDERA TECNICAS Y HABITOS SALUDABLES PARA CONTROLAR LA PRESION ALTA

Esta cordialmente invitado las clases comienzan puntualmente a las 5:30 PM.

PARA MAS INFORMACION POR FAVOR
LLAMA A LIILIA, RACHEL y JULIANA @ **310-355-0100**
13355 HAWTHORNE BL
HAWTHORNE CA. 90250