



SuSalud NEWSLETTER

Febrero, 2017

Saludos Y "Felicidades en el día del amor y la Amistad":

El ejercicio físico acompañado por una buena nutrición y el chequeo periódico en general ayuda a conservar su salud física y mental.

Estos factores influyen para tener una vida sana. En la Clínica Peñalver podemos ayudarlo. Ofrecemos programas educativos y clases de ejercicios, además usted no solo recibe información si no también la atención adecuada. Continúe leyendo nuestro boletín mensual o visite nuestro sitio de internet www.drpenalverclinic.org, donde podrá informarse mejor de todos nuestros servicios.

Agradezco en mi nombre y el de la junta de Fideicomisarios de la Clínica, por su interés en nuestros programas diseñados para su beneficio y el de su familia.

Sinceramente,
Boris Alvarez
Director Ejecutivo



Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver

Mr. Eloy Villasuso
Chair de la Junta

Mr. Alfred Andrew, Esq
Vice-Chair

Mr. Armando Sancho-Rafi
Tesorero

Mr. Alberto Herrera
Secretario

Mrs. Natacha Seijas
Past-Chair

Hon. Luis C Morse
Chair- Emeritus and Founder

Mr. Claudio Alegre
Mr. Elias Tacher, CPA
Mr. Jose Hernandez, CFP
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

CAMINAR

Caminar es una de las maneras más fáciles de hacer actividad física. Se puede hacer en cualquier lugar a cualquier hora. Caminar no cuesta nada. Todo lo que se necesita es un par de Zapatos con un buen soporte, especialmente en el talón. Caminar puede ayudarle a:

- 1- Tener más energía y sentirse bien.
- 2- Disminuir el estrés y relajarse.
- 3- Tonificar los músculos y fortalecerlos.
- 4- Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta.
- 5- Controlar su peso.
- 6- Disminuir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2.
- 8- Tener una vida social más activa con sus amigos y familia.

Por estas y muchas otras razones, cada vez más muchas personas han comenzado a caminar regularmente. Si a usted le gustaría comenzar un programa para caminar, consulte con su médico si usted puede hacerlo y con qué frecuencia e intensidad y siga sus instrucciones i vera como su vida puede cambiar.

ACTIVIDADES PARA EL MES DE FEBRERO 2017

Miércoles 8, 2017	 Clases Educativas Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
Miércoles 14, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Miami Dade College 9:00am-12:00pm 627 SW 27 Ave Miami, FL 33135
Martes 17, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Navarro Pharmacy Discount 9:00am - 12:00pm 1243 SW 8 St. Miami, FL 33135
Saturday 25, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Caring for Kids Health Fair 9:00am - 2:00pm 627 SW 27 Ave. Miami, FL 33135

Muévete con Nosotros!

Clases de Ejercicios
 Lunes, Miércoles y Viernes
 5:00PM – 6:00 PM
 CENTRO DE ACTIVIDADES

PARA MAS INFORMACION: Phone: 305-545-7737-Ext 6

Usted puede
RESUCITAR
 a una persona



- 1- LLAME AL **911**
- 2- PRESIONAR FUERTE Y RÁPIDO EN EL CENTRO DEL PECHO.

Cuando una persona tiene un Ataque Cardíaco, su chance de sobrevivir depende de alguien que responda inmediatamente.