

# Programa de Cuerpo y Mente

Únete a la Fiesta de la EP! Menos Estrés, Mas Nutrición



Todos los lunes de:

septiembre 18 y 25, 2023

octubre 2, 9, 16 y 23, 2023

noviembre 13 y 20, 2023

10am-12:pm MST

<https://apdaparkinson.zoom.us/j/84823329560>

¡Únete a tu fiesta de autocuidado! Para pacientes y cuidadores: un enfoque de mente y cuerpo para disminuir el estrés y aumentar la nutrición para la comunidad de PD de Arizona.

Este curso de 8 semanas le enseñará trucos y consejos de nutrición, recetas sencillas y formas de controlar el estrés. Comparte tus recetas favoritas en un ambiente amigable. ¡Socialice con otros, haga preguntas y diviértase! Este grupo es posible gracias a la asociación con la Asociación Estadounidense de la Enfermedad de Parkinson.

Este Programa Mente y Cuerpo semanal proporcionará a los participantes:

- Un programa en vivo interactivo una vez por semana de dos horas sobre temas específicos para disminuir el estrés y aumentar la nutrición y cocinar de manera saludable para la comunidad de PD
- Los temas de manejo del estrés incluirán: mentalidad positiva, visualización, trabajo de respiración, mejor sueño, relajación muscular progresiva, imágenes guiadas, diario, risa y otros temas relacionados.
- Los temas de nutrición y cocina saludable incluirán: hidratación, Comer como un arcoiris, salud intestinal y EP, reducir la ansiedad a través de los alimentos, planificación de comidas, distribución de alimentos y otros temas relacionados.

Para registrarse por favor contacte a Debbie Polisky, MS, MBA at [dpolisky@cox.net](mailto:dpolisky@cox.net)



[apdaparkinson.org](http://apdaparkinson.org) Toll free: 1-800-223-2732

Para preguntas: [lesquer@apdaparkinson.org](mailto:lesquer@apdaparkinson.org)