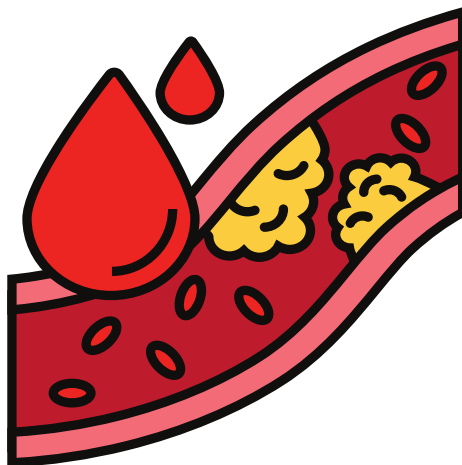


CHOLESTEROL WORKSHOP: HIGH CHOLESTEROL—WHAT CAN I DO TO REDUCE MY RISK?

Take control of your heart health! Join our workshop to learn:
What cholesterol is, why it matters, and how to lower it
through simple changes in diet, exercise, and daily habits.
This workshop offers easy tips to help you stay healthy and
protect your heart.

Wednesday, August 20th
1:00pm- 2:00pm

Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602



TALLER SOBRE EL COLESTEROL: COLESTEROL ALTO: ¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO?

¡Toma el control de tu salud cardiovascular! Únete a nuestro taller para aprender: qué es el colesterol, por qué es importante y cómo reducirlo con cambios sencillos en la dieta, el ejercicio y los hábitos diarios. Este taller ofrece consejos sencillos para ayudarte a mantenerte sano y proteger tu corazón.

**Miércoles 20 de Agosto
a las 1:00pm-2:00pm**

**Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602**

