



Pacientes

 Hospital Universitario  
Infanta Elena

 Hospital Universitario  
Rey Juan Carlos

 Hospital Universitario  
General de Villalba

 Hospital Universitario  
Fundación Jiménez Díaz  
Grupo 



## Talleres 2024. Cómo reducir peso para ganar salud

Dirigido a pacientes con riesgo cardiovascular y patologías añadidas

**17 de junio de 2024 a las 11 horas**

**Sala de talleres**

Hospital Universitario General de Villalba  
(al lado de cafetería)

También se puede seguir la jornada en:

<https://streaming.formacion4h.es/>

Usuario: hugv | Contraseña: jf46afVN

### Contenidos:

- El exceso de grasa empeora el curso de muchas enfermedades.
- Se darán las claves fundamentales para reducir el peso de forma segura y saludable.
- Taller teórico-práctico, con medición de cintura, recursos básicos de dieta mediterránea y actividad física.