



Local Weight Loss Resources/Perdida de Peso

*Vea también: **Exercise resources***

☺ = Se habla español

FA: <http://www.foodaddicts.org>, (781) 932-6300 FA es una asociación internacional de hombres y mujeres cuyos hábitos de dieta han resultado en dificultad en sus vidas. Un programa de recuperación basado en los 12 pasos y 12 tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Un programa completamente gratuito. Nuevas personas son bienvenidas. Las lista de juntas esta apuntada en el sitio de web.

☺ **Jenny Craig:** www.jennycraig.com, 573-1500

Consultas iniciales gratuitas. Se requiere que compre la comida pre-preparada y envuelta del programa. Alrededor de \$65/semana. 1401 Guerneville Road #300 Santa Rosa.

☺ **Kaiser Permanente:** www.kaisersantarosa.org/classes, 571-4167 o 566-5277

Clases abiertas al público: "Understanding Emotional Eating," "Healthy Weight Program," "Weight Management Overview." SR Medical Center, 401 Bicentennial Way Santa Rosa

☺ ***Northern California Center for Well-Being:** www.norcalwellbeing.org, 565-6043

Ofrece una variedad de clases en español e ingles para cambiar su estilo de vida para mantener un peso saludable. **Clases de cocina sana. Consejería de nutrición individual** en español e Ingles. 365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

☺ **Overeaters Anonymous of Sonoma County:** 538-9770

Reuniones para dejar de comer compulsivamente. Eventos con oradores especiales y diferentes ideas y enfoques. Llame para horas y lugares de reunión o vea el sitio de internet.

Sonoma Diet: www.sonomadiet.com

Programa en línea. Se centra en impulsar la vitalidad y la salud del corazón mientras se pierde peso; hace hincapié en el valor de la dieta mediterránea, análisis en línea gratuito. La tarifa de \$ 5/semana incluye planificador de comida, recetas, listas de compras, redes de apoyo locales y consultas en línea con una dietista.

Take off Pounds Sensibly (TOPS): Jeannette 763-0333

Grupo de apoyo ofrece ánimo, responsabilidad, y participación para mujeres mayores que 50 años.

Weight Watchers: www.weightwatchers.com

Asistir a las reuniones semanales de apoyo y control de peso, mientras usted sigue el plan del "sistema de puntos" para controlar los hábitos alimenticios. Reuniones en Sebastopol Teen Center, 425 Morris Street, Sebastopol, Lunes a las 5pm, Martes a las 8:30am, Jueves a las 9:30 am, tarifas entre \$10-\$15/semana. Otras reuniones por el condado de Sonoma.