

**¿Acaba de tener un bebé?
Logre una vida
más saludable.**



ChooseHealthLAMoms.com

UN PROGRAMA GRATIS Y FÁCIL PARA MAMÁS PRIMERIZAS A TRAVÉS DE INTERNET:

SEGUIMIENTO DE
AVANCES Y RECORDATORIOS
DE TEXTO SIN COSTO

DESARROLLADO POR
EXPERTOS EN ATENCIÓN
POSPARTO Y MAMÁS

FÁCIL DE SEGUIR,
DONDE SEA
Y CUANDO SEA



Durante el embarazo aumenta su peso, baja su energía, y no se siente tan bien consigo mismo como le gustaría. ¡Este programa gratuito, comprobado y creado por expertos en atención posparto, puede ayudarle a regresar a su peso antes del embarazo, aumentar sus niveles de energía, y hacerle sentir mejor con respecto a usted!

Obtenga apoyo gratuito, un registro de su salud, y más. Estamos aquí para ayudarle a ser una mamá más saludable y feliz.

ChooseHealthLAMoms.com

Tome el primer paso hacia una vida más saludable y feliz.