

iSalud!

FREE! TAKE ONE | GRATIS

PATROCINADO POR:
SPONSORED BY:



SENIOR WHOLE HEALTH®
Simple. Seguro. Independiente.

06 | 15 | 2011 | Suplemento Especial de **Rumbo**

DALIA DÍAZ

NOS CUENTA SU EXPERIENCIA
TELLS US HER STORY

ESTAMOS RODEADOS DE BUENOS
RECURSOS PARA CAMBIAR A UN ESTILO
DE VIDA SALUDABLE

WE ARE SURROUNDED BY GOOD
RESOURCES TO CHANGE TO A
HEALTHY LIFESTYLE

TOPS' TEN
OVERRATED
RESTAURANT
ITEMS



Arlene's Story

La historia
de **ARLENE**



Un plan de salud que las
personas mayores se merecen.

S W H

SENIOR WHOLE HEALTH®

Simple. Seguro. Independiente.

1-888-566-3526 (Gratuito)

1-888-749-6455 (TTY)

www.seniorwholehealth.com

Senior Whole Health es
un plan de salud para personas
mayores de 65 años o mas que
tienen MassHealth Standard.



Ya era tiempo de tomar control... **¡Me siento muy bien!**

Este cambio de estilo de vida ha sido la empresa más importante que he realizado para mi beneficio personal y la más gratificante. Yo soy muy crítica de mi aspecto y me miro en el espejo de la manera en que otros me miran, no vanidosamente, pero crítica. Quiero lucir bien y ser profesional en mi ropa y si un artículo es demasiado apretado, demasiado corto, demasiado revelador, me cambio de ropas.

También soy muy ahorrativa, no pago el precio regular por nada por lo tanto no me dejo tentar por las tendencias de la moda que estará pasada para el próximo año y tengo piezas en mi armario desde hace 20 años que no pensaré que son tan viejas. Aún teniendo exceso de peso, yo puedo lucir bien porque me tomo el tiempo para juzgar cómo me veo.

Entonces, ¿cuál fue mi motivación para cambiar mis hábitos alimenticios y perder peso? Los consejos de mis médicos. Durante años me han estado diciendo que la mejor manera para controlar la presión arterial alta y la diabetes es a través de mi dieta y ejercicio. La idea de pasar hambre nunca me tentó y aquellos de ustedes que han estado siguiendo mis progresos de las últimas seis semanas saben que odio sudar por lo que nunca hice nada físico.

La gente de Advanced Weight Loss System han sido mis amigos durante muchos años y que me convencieron de que estaba

equivocada en mi forma de pensar. Marielle Riendeau me mostró un plan de 1,000 calorías, que consiste en tres comidas y dos meriendas a media mañana y a media tarde. Incluso había algunas sugerencias para la noche en caso de que quisiera comer algo más tarde.

Lo más importante es que me mantenga alejada de las comidas rápidas o platos preparados que repletos de químicos, azúcar y sal. La Internet tiene una gran cantidad de información sobre el valor nutritivo de las comidas rápidas y cada cadena ofrece la verdad acerca de sus hamburguesas y ensaladas. Para mi sorpresa, una de las ensaladas grandes con queso y ricos aderezos que yo devoraba con avidez tan a menudo tiene las mismas 1,000 calorías que el conjunto permitido bajo este plan. Me pareció tan razonable que tuve que acceder.

El primer paso fue ver al Dr. Edward Hathchigan. Él pidió una copia de mi electrocardiograma más reciente y los resultados de los análisis de sangre. Empecé este reto el 1ro de mayo y la primera semana la pérdida fue enorme (8 ¾ libras), pero esto se esperaba debido a que la primera semana es líquidos primordialmente.

Sentía que estaba comiendo todo el día porque tenía que planear cuándo y qué comer. Yo les mostré una foto de un desayuno típico consistiendo en una tortilla de dos huevos con verduras (espinacas, pimientos verdes, col rizada, brócoli, etc.) que me mantiene satisfecha toda la mañana. La mayoría de los días no necesitaba una merienda a media mañana. Otros días yo puedo comer un pedazo de pan tostado y una fruta (fresca o congelada) de una larga lista para el desayuno.

El almuerzo y la cena se componen de proteínas (carne de res, pollo, pavo, ternera o el atún en conserva) y, afortunadamente, no hay que contar calorías, medir o pesar los alimentos. Mi medida es la palma de mi

It was time to take control... **I feel great!**

This lifestyle change has been the most important venture I have undertaken for my sole benefit and the most rewarding. I am very critical of my appearance and look at myself in the mirror the way others would look at me, not conceited but critical. I want to look good and be professional in my attire and if an item was too tight, too short, too revealing, I would change into something else.

I am also very thrifty, never pay full price for anything so I don't fall for fashion trends that will be out of style next year and I have pieces in my wardrobe from 20 years ago that you

wouldn't tell they are that old. Even being overweight I could look good because I took the time to judge myself on how I looked.

So, what was my motivation behind changing my eating habits and losing weight? My doctors' advice. For years they have been telling me that the best way to control high blood pressure and diabetes is through my diet and exercise. The idea of going hungry never tempted me and those of you who have been following my progress for the past six weeks know that I hate to perspire so I never did anything physical.

The people of Advanced Weight Loss System have been my friends for many years and they convinced me that I was wrong in my thinking. Marielle Riendeau showed me a 1,000 calorie plan consisting of three meals and two snacks mid-morning and mid-afternoon. She even had some suggestions for the evening in case I wanted to eat something at night.

The most important thing was to stay



mano. La carne no debe ser más grande que eso y, por supuesto, acompañado de dos tipos de verduras.

El 8 de mayo, Día de las Madres, me fui el asa de mi hija para una comida al aire libre y comí dos salchichas italianas, un pedazo de pollo, algunas verduras preparadas con mayonesa y otras salsas más un pequeño pedazo de bizcocho de chocolate. Cuando me fui a pesar el martes, sufrí tremenda decepción porque había aumentado dos libras y sentí que había sido en vano.

La Dra. Patty y Marilyn son maravillosas animando y dando el asesoramiento adecuado, sobre todo cuando las cosas no salen como se esperaba. Me pusieron de nuevo en marcha y para la próxima edición ya había perdido las dos libras más 1 ¼ y había bajado un total de 10 libras. A partir de ese momento, la pérdida fue lenta, pero, siempre me decían: "La pesa va en la dirección correcta."

Los cambios físicos son notables porque me sentía mejor, más ligera, pero realmente desperté cuando al cabo de un mes, el 1 de junio, Marielle me tomó medidas y las comparó con las del primer día en el programa. Había perdido cuatro pulgadas en mis caderas, 4 pulgadas en la cintura y 4 pulgadas (por desgracia) en mi busto. ¡Eso me convenció! Empecé a probarme las cosas en mi armario y me servían de nuevo.

En un mes, de acuerdo con el analizador de composición corporal utilizado por Advanced Weight Loss mostró que mi IMC (índice de masa corporal) bajó de 31.4 a 29.3; la masa de grasa cambió de 75.6 libras ó 41.3% a 66.0 libras ó 38.6% y lo deseable es que sea de 26.2 a 38.8 libras o de 20 a 27%.

Aunque no llegué a las 40 libras que era mi meta, ¡soy una ganadora de todas formas! Si no he perdido más peso estoy segura de que fue porque no tomé suficientemente en serio el ejercicio, de lo contrario, lo habría logrado. Sólo en las últimas dos o tres semanas he aumentado la frecuencia y la cantidad que me llevó a los resultados de hoy. Con frecuencia me encuentro comiendo afuera y a veces no tengo opciones de menú, todavía, puedo controlar las porciones y las opciones. El hecho de que el pan y la

mantequilla están sobre la mesa, no quiere decir que tengo que comerlo.

Este nuevo estilo de vida se ha arraigado en mi cabeza hasta el punto que sé que voy a seguir comportándome de la misma manera. Parece que estoy comiendo todo el día porque me llevo al trabajo los alimentos adecuados para tenerlos disponibles en cualquier momento que los quiera, en vez de correr a la máquina de dulces para una solución rápida o comer un bagel con queso crema para el desayuno porque me fui de la casa sin comer.

Mi nivel de azúcar bajó de más de 200 a niveles casi normales, un poco más de 100 (que debe estar entre 70 y 100), y no ha habido problemas relacionados con mi presión arterial.

Estoy entrando en la ropa que me quedaba demasiado ajustada e incluso he ido a las tiendas en busca de las nuevas modas. (¡Ese es un efecto secundario de verme bien!)

Yo rara vez dejo de ir un día a la YMCA de Lawrence o Andover y me siento muy bien.

El mejor consejo que le puedo dar a alguien en proceso de bajar de peso es que no se desanimen si fallan un día y suben algunas de las libras perdidas.

El viernes pasado asistí a la Cena VIP de Semana Hispana y la tentación fue mucha para resistirme. El Pez Dorado preparó tantos platos diferentes que quise probar un poquito de cada uno. Todos esos "poquitos" se convirtieron en un plato enorme. Todo (incluso la panetela del postre que estaba mojadita con almibar) estaba mejor de lo que Saturnino Peralta, más conocido como "Show" acostumbra a hacer.

El día antes, el jueves, mi peso fue de 166 lbs. Pero cuando volví a Advanced Weight Loss el sábado, había subido 4.

No se desilusione si eso le sucede porque puede regresar a la rutina anterior inmediatamente.

Mi última sesión para esta serie fue este martes pasado y el total fue de 23 lbs. perdidas con un total de 162 lbs.

Dentro de un mes voy a escribir de nuevo sobre mi progreso - porque espero verme aún mejor. ¡Ahora estoy siendo vanidosa!

away from fast foods or prepared meals that are loaded with chemicals, sugar and salt. The Internet has a wealth of information on the nutritional value of fast foods and each chain offers the truth about their burgers and salads. To my surprise, one of those big salads with cheese and heavy dressings that I eagerly devoured for lunch so often has the same 1,000 calories that her entire program allowed. It sounded so reasonable that I agreed.

The first step was seeing Dr. Edward Hathchigan. He requested a copy of my most recent EKG and blood test results. I started this challenge on May 1st and the first week the loss was huge (8 ¾ lbs) but it was expected because the first week it is mostly fluids.

I felt that I was eating all day long because I had to plan when and what to eat. I showed a picture of a typical breakfast consisting of a two egg omelet with lots of greens (spinach, kale, green peppers, broccoli, etc.) that carried me all morning. Most days I didn't need a snack. Other days I could have a piece of toast and a fruit (fresh or frozen) from a long list for breakfast.

Lunch and dinner consists of protein (beef, poultry, veal or canned tuna) and fortunately, there's no calorie counting, measuring or weighing of the food. My measurement is the palm of my hand. The meats should not be bigger than that and of course, accompanied by two kinds of

vegetables.

On May 8th, Mothers' Day, I went to my daughter's for a cookout and I had two Italian sausages, a piece of chicken, some vegetables prepared with mayonnaise and other sauces plus a small piece of chocolate cake. By Tuesday, I was so disappointed to have gained 2 lbs. that I felt it had been in vain.

Dr. Patty and Marilyn are wonderful encouraging and giving the right advice, particularly when things don't go as expected. They put me back on track and by the next edition I had lost those two pounds plus another 1 ¼ and I was down 10 pounds. From that point on, the loss was slow but, as they always told me, "The scale is going in the right direction every time."

The physical changes were noticeable because I was feeling better, lighter but it really clicked when after one month, on June 1st, Marielle took my measurements and compared them to my first day on the program. I had lost 4 inches on my hips, 4 inches on the waist and 4 inches (unfortunately) on my bust. That did it for me! I started trying on things in my closet and they fit me again.

In one month, according to the Body Composition Analyzer used by Advanced

CONTINUES ON NEXT PAGE
DALIA'S STORY

5 motivos para enrolar con SWH.

- ✓ \$0 de copagos por todos los servicios
- ✓ Cobertura dental sin costo alguno
- ✓ Transportación gratuita a citas médicas (se aplican ciertas limitaciones)
- ✓ Puede enrolar en cualquier momento del año
- ✓ Conserve todos los beneficios de MassHealth

Senior Whole Health es un plan de salud para personas mayores de 65 años o mas que tienen MassHealth Standard.



SENIOR WHOLE HEALTH®

Simple. Seguro. Independiente.

1-888-566-3526 (Gratuito)
1-888-749-6455 (TTY)
www.seniorwholehealth.com



El programa Senior Whole Health Senior Care Options (SCO) es un plan de salud con un contrato con el Commonwealth de Massachusetts/EOHHS. La inscripción es voluntaria. MA SCO_2011_065 3/24/11

YMCA announces new health & wellness program for Latino families

YMCA anuncia programa de salud y bienestar para familias latinas

Merrimack Valley YMCA recibió recientemente una dádiva a través de una sociedad entre el Instituto Nacional para Niños Latinos y la YMCA de los Estados Unidos para extender los conocimientos sobre cambios saludables en su estilo de vida a la comunidad de Lawrence y sus alrededores. Este regalo permitirá a la Y lanzar el nuevo programa Salsa, Sabor y Salud, un programa basado culturalmente y desarrollado por el Instituto Nacional para Niños Latinos en colaboración con Kraft Foods.

Salsa, Sabor y Salud celebra la cultura latina y se enfoca en los pequeños cambios que se pueden hacer en casa que conllevan a mejor salud y bienestar para la familia entera. La meta del programa es mejorar los conocimientos de los hábitos que conducirá una mejor nutrición y aumentar la actividad física para las familias latinas con niños de 12 años y menores. Sin embargo, como parte del proceso educacional, la familia completa es bienvenida a participar.

Salsa, Sabor y Salud está al cargo de empleados de la YMCA: David Díaz, Director de Salud y Bienestar de la YMCA de Lawrence y Cara Green, Directora de Avance de Socios en la YMCA de Andover/North Andover. Estos empleados fueron recientemente entrenados en Dallas, Texas por educadores del Instituto Nacional para Niños Latinos.

David Díaz, quien también enseña el Programa de Prevención de Diabetes de la YMCA, está muy contento de poder traer este programa a nuestra comunidad de Lawrence y trabajar con las familias locales para que escojan un mejor estilo de vida.

La primera sesión de Salsa, Sabor y Salud tendrá lugar en la YMCA de Lawrence comenzando el martes, 23 de agosto, de 5:30 PM a 7:30 PM. Otras sesiones serán añadidas para acomodar la demanda y se ofrecerán durante todo el año entrante.



Póngase en contacto con David Díaz al 978-686-6191 ó por correo electrónico a ddiaz@mvmymca.org si está interesado en aprender más sobre el programa o para inscribirse.

The Merrimack Valley YMCA was recently awarded a grant through a partnership with the National Latino Children's Institute and the YMCA of the USA to extend healthy lifestyles outreach to families in the greater Lawrence community. The grant will allow the Y to launch a new program Salsa, Sabor y Salud (Food, Fun and Fitness), a culture-based program developed by the National Latino Children's Institute in collaboration with Kraft Foods.

This program focuses on how small changes at home can lead to greater health and well-being for the whole family. The goal of this program is to improve awareness of habits leading to better nutrition and increased physical activity for Latino families with children 12 years and younger. However, as part of the educational process, the entire family is welcomed and asked to participate. Salsa, Sabor y Salud (Food, Fun and Fitness) celebrates the Latino culture and it is held once a week for eight-weeks, free of charge.

Salsa, Sabor y Salud is led by Merrimack Valley YMCA full-time staff: David Díaz, Lawrence YMCA Health and Wellness Director and Cara Green, Andover/North Andover YMCA Member Advancement Director. These Y staffers were recently trained in Dallas, Texas, by educators from the National Latino Children's Institute.

David Díaz, who also teaches in the YMCA's Pre-Diabetes prevention program, is excited to be able to bring this program to our Lawrence community and work with our local families to help families make healthier lifestyle choices.

The first session of Salsa, Sabor y Salud will be held at the Lawrence YMCA beginning Tuesday, August 23, from 5:30 PM to 7:30PM. Ongoing sessions will be added to meet the demand and be offered through the coming year.

Please contact David Díaz at 978-686-6191 or by email at ddiaz@mvmymca.org if you are interested in learning more about the program or to register.

TOPS'Ten Overrated Restaurant Items

- 1 Salad - A plate packed with dark leafy greens, vegetables, and even fruit can be very nutritious. Avoid salads featuring heavy dressing and cheese, which easily adds on extra calories and fat.
- 2 Fish - Baked or grilled fish with lemon is an ideal choice, but a fried fish platter can quickly top 2,000 calories. Also steer clear of fish with butter or cream sauces.
- 3 Smoothies - A blend of low-fat yogurt and fresh or frozen fruit that you prepare yourself in a blender can be a healthy way to start your day. Smoothies found in the mall food court are a quick way to tack on calories, due to the added sugar the use of full-fat milk, and commonly-found super-sizes.
- 4 Wraps - Depending on the type of sauce and amount of cheese used, these wraps can top upwards of 1,000 calories. For a healthy wrap, stick with one containing lean meats, plenty of veggies, small amounts of cheese, and no mayo or creamy sauces.
- 5 Coffee drinks - A regular cup of coffee with no "add-ins" has zero calories and fat. However, many flavored coffee drinks contain more calories than a large burger, due to the cream and flavored syrups added to them. Aim for skim milk, ask for sugar-free syrups, and withhold the whipped cream for a lighter pick-me-up.
- 6 Muffins - Many muffins found in bakeries and cafes are equivalent to a piece of cake in fat and calories.
- 7 Fried veggies - How do you make vegetables unhealthy? Be it sweet potatoes or broccoli, this growing, trendy menu option of frying veggies is a "don't."
- 8 Multi-grain breads/buns - "Multi-grain" can often be misinterpreted as being whole-grain. Multi-grained breads contain a variety of grains, but they are often refined, stripped of protein, nutrients, and antioxidants.
- 9 Chicken - A grilled chicken breast is a great option until condiments like cheese, mayo, and bacon are added. Top your sandwich with lettuce, onion, tomato, and other veggies, plus a low-calorie sauce or mustard for added flavor.
- 10 Salad bar - Avoid creamy, macaroni-and-pea-type salads, and watch the amount of shredded cheese you add. To build a healthy salad, stick to a variety of veggies and lean protein, like meats or hard-boiled eggs, and use light dressing or oil and vinegar.



Start the day right

Comienza bien el día

La importancia de contar con un buen desayuno no puede ser exagerada. Esta tortilla tiene dos huevos y todo tipo de verduras (espinacas, col rizada, brócoli, pimientos, etc.) con un poco de sal y pimienta. No es caro y muy rápido de preparar. Esta es la comida que le dará la energía necesaria para el resto del día y usted puede tener un alimento que lo satisfice toda la mañana mientras que es bajo en calorías. La Internet está repleta de buenas ideas y sugerencias para preparar comidas saludables y apetitosas.

The importance of having a good breakfast can never be exaggerated. This omelet has with two eggs and all kinds of greens (spinach, kale, broccoli, peppers, etc.) with a little salt and pepper. It's not expensive and very quick to prepare. This is the meal that will give you the energy you need for the rest of the day with nourishment, it will satisfy you all morning long and it is very low in calories. The Internet is loaded with good ideas and suggestions for healthy, appetizing meals.

CONTINUES FROM SECTION A DALIA'S STORY

Weight Loss showed that my BMI (Body Mass Index) went from 31.4 to 29.3; the fat mass changed from 75.6 lbs. or 41.3% to 66.0 lbs. or 38.6% and the desirable range is 26.2 to 38.8 lbs. or 20-27%.

Although I didn't reach the 40 lbs. goal, I am a winner! If I didn't lose more weight I am sure it was because I didn't take exercising seriously enough, otherwise, I would have. Only in the past two or three weeks I increased the

frequency and the amount that brought me today's results. I find myself eating out often and sometimes I don't have menu choices; still, I control the portions and the choices. Just because the bread and butter are on the table, does not mean I have to have it.

This new lifestyle has been ingrained in my head to the point that I know I will continue behaving in the same way. Seems as if I am eating all day long because I plan to have the proper foods available at any time

I want them, instead of running to the candy machine for a quick fix or having a bagel with cream cheese for breakfast because I skipped it at home.

My sugar level came down from over 200 to almost normal levels, just over 100 (it should be between 70 and 100), and there have been no problems related to my blood pressure.

I am getting into clothes that were too tight to wear and I am even hitting the stores

for new fashions. (That's a side effect of looking good!)

I seldom miss a day going to the Lawrence or Andover YMCA and I feel great!

One advice that I can give anyone in the process of losing weight is not to be discouraged if you cheat and gain some of the pounds you lost.

Last Friday, I attended the Semana Hispana VIP Dinner and temptation got

June 15, 2011

Arlene's Story

La historia de ARLENE

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com



Arlene Torres Ortolaza
ANTES/BEFORE

DESPUES/AFTER

Cuando Arlene Torres Ortolaza vio mi primer artículo describiendo mi plan para las próximas seis semanas, me envió un mensaje con varias fotografías animándome a lograr mi meta. De pronto no entendí pues pensé que las fotos eran de diferentes personas y al leerlo me di cuenta de su metamorfosis.

Ella vino de Puerto Rico pesando alrededor de 250 libras. Entonces supo que su primo Eric Mane de la Joyería Henry se iba a casar y no quería lucir de esa forma. Con la boda como motivación, por su cuenta empezó a cuidar lo que consumía y a hacer ejercicios todas las mañanas. Arlene se levanta a las 4:30 a.m. para hacer su rutina. ¡Qué dedicación!

En cuestión de seis meses, ya había rebajado unas 40 libras y el cambio fue notable pero continuó. "Yo he bajado 95 libras en un periodo de 1 año y 4 meses," me dijo. "Me alegro que estés haciendo esto en una forma tan pública porque es una forma de motivar a las demás personas a querer cambiar su estilo de vida y tener una mejor calidad para el resto de su vida. Tener la fuerza de voluntad para comenzar es grande pero más grande es mantenerse y yo sé que lo va a lograr," concluyó.

El logro de Arlene ha sido tal que de una talla 18 ó 20 de pantalón, ahora está usando 8 ó 10. Ella tampoco lo llama "dieta" sino "un cambio de estilo de vida".

Arlene es una verdadera inspiración.

When Arlene Torres Ortolaza saw my first article describing my plan for the next six weeks, she sent me a message with several pictures encouraging me to achieve my goal. I could not understand because I thought the pictures were of different people and when I read it I realized her metamorphosis.

Upon arriving from Puerto Rico she weighed about 250 pounds. Then she learned that her cousin Eric Mane of Henry's Jewelry was getting married and didn't want to look that way. With the wedding as motivation, on her own she began to watch what she ate and to exercise every morning. Arlene gets up at 4:30 a.m. to follow her routine. What dedication!

Within six months, Arlene had already lost about 40 pounds and the change was remarkable but she continued. "I have lost 95 pounds in a period of 1 year and 4 months," she said. "I'm glad you're doing this in public because it is a way to motivate other people to want to change their lifestyle and have a better quality for the rest of their lives. Having the willpower to start is big but maintenance is an even bigger commitment and I know you will keep going," she said

Arlene's achievement has been such that she went from a size 18 or 20 pants, and she's now wearing 8 or 10. She also does not call it "diet" but "a change of lifestyle."

Arlene is a true inspiration.

Henry's JEWELRY & AWARDS

Que su recuerdo se mantenga con una joya de Joyeria Henry

En venta y reparaciones somols los NUMERO 1

Empeñamos sus prendas al mejor precio Sin importar el evento, motivo o lugar, aquí el diseño que buscas lo encontraras Trofeos, placas, medallas y todo tipo de artículos para premiaciones

Precios especiales para torneos y todo tipo de eventos deportivos



77 Essex Street, Lawrence MA 01840
Tel. (978) 686-1012 | Tel. (978) 685-1664

Mi Vida, Mi Salud

Un programa para personas con enfermedades crónicas



Venga y aprenda como:

- Fijar y cumplir metas personales
- Hablar con su médico sobre su salud
- Tomar decisiones sobre su tratamiento
- Manejar el estrés y aprender a relajarse
- Aumentar su nivel de energía
- Aprender y poner en práctica técnicas sencillas que pueden mejorar su calidad de vida
- ¡Divertirse!

LatinoCEED
REACHNewEngland
Center of Excellence for Eliminating Disparities



the best of me. El Pez Dorado prepared so many different dishes that I wanted to try a little bit from each one. Those "little bits" amounted to a huge plate. Everything (including the moist, mouth watering cake for dessert) was better than Cho's usual fare.

The day before, on Thursday, I weighed at 166 lbs.; when I went on Saturday to Advanced Weight Loss, I was up by 4 lbs.!

Do not despair if that should happen to you because you can get back on track immediately.

My final weigh-in for this series was on Tuesday and the grand total was 23 lbs. lost at 162 lbs.

In another month I will write again about my progress - because I expect to look even better. Now I'm acting conceited!

¡Aproveche esta oportunidad!

¡En solo 6 semanas aprenderá estrategias que le ayudarán!

Llame a Luz Arroyo o Martha Cruz al 978-686-6029

Dile adiós a esas libras de más Bailando

No hay excusa que valga, cuando se trata de ti

Por años Ramón Salomón ha estado a cargo de motivar a personas que quieren cambiar su vida. Son miles ya los residentes del Valle de Merrimack que han cambiado sus vidas gracias a Ramón. Su secreto es sencillo: bailando y divirtiéndose, ven a cuidar de ti.

"You are first (tú eres primero)" es una frase que Ramón repite con frecuencia a todas las personas que necesitan un poquito de motivación para tener una vida más activa.

"¿Quién cuidará de los tuyos si tú no aprendes a cuidarte?", les pregunta él con frecuencia pues no son pocas las excusas que con el tiempo él ha escuchado. Una de las más comunes es la ardua rutina de trabajo que las personas tienen por todas las responsabilidades económicas. Él es rápido en contestarle "¿Y si tú te enfermas quién paga esas facturas?"

Ramón sugiere que caminar con tu pareja o algún familiar es algo que tenemos que hacer con más frecuencia.

"No es necesario ir a un gimnasio", nos dice. "Sal a caminar, baila en tu casa, pon la música que más te guste y puedes hacer ejercicios mientras haces los quehaceres del hogar."

"No debe haber excusas cuando se trata de ti", concluye Ramón.

DONDE HACER EJERCICIOS CON RAMON

Lawrence Senior Center
155 Haverhill Street
Lunes & Miércoles
5pm - 6pm & 6:30 - 7:30
\$1 por clase

Diamond Fit Boot Camp

Lawrence Reservoir
Martes y Jueves
7pm - 8pm

Miércoles y Viernes
6am - 7am

\$200 por 8 semanas

Ramón Salomón
Certified Physical Trainer

Usted tiene solamente una salud, un cuerpo, y sólo una vez en la tierra. Usted no tendrá una oportunidad de canjear este cuerpo por otro. Su cuerpo es el vehículo más importante que usted tiene para su vida entera. Si usted lo trata con amor, respeto y cuidado, le durará para siempre. Se trata de su salud. Cuando no estamos sanos, nada importa.

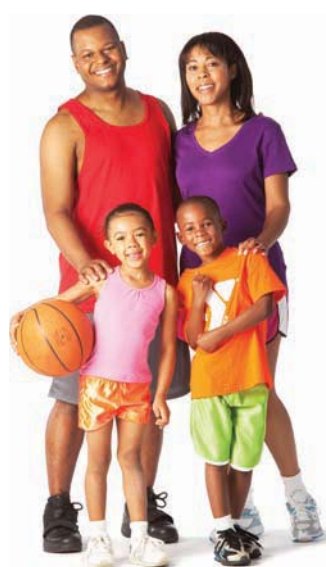
Siempre será acerca de las opciones. Usted se verá tomando decisiones todos los días acerca de su salud. Cuando toma buenas decisiones se siente saludable y le gustan los resultados. Las malas decisiones no son saludables y su cuerpo no se lo agradecerá. ¡Tome la decisión de cambiar su vida!

Marielle Riendeau
Clinic Director, Advanced Weight Loss Systems

You have only one health, one body, and only one time on earth. You won't have a chance to trade this body for another one. Your body is the most important vehicle that you have for your entire life. If you treat it with love, respect and care, it will last you forever. It is all about your health. When we are not healthy, nothing matters. It will always be about choices. You will be faced with making decisions everyday about your health. When you make the good decisions you will feel healthy and like the results. The bad decisions are unhealthy and your body will not appreciate it. Make the decision to change your life!

Marielle Riendeau
Clinic Director
Advanced Weight Loss Systems

MERRIMACK VALLEY YMCA TWO WEEK GUEST PASS



Guest Pass facilities available at these branches:

Andover/North Andover

- Wellness Center with Cardiovascular & Strength Training Equipment
- Drop-in Lap and Family Swims
- Basketball & Volleyball Drop-in
- More Than 50 Group Exercise Classes Each Week
- Child Watch Service for Members

Lawrence

- Wellness Center with Cardiovascular & Strength Training Equipment
- Drop-in Lap and Family Swims
- Indoor Running Track
- Child Watch Service for Members
- Basketball & Volleyball Courts
- Teen Center
- Music Clubhouse
- Free Parking Behind the Y

Methuen

- Wellness Center with Cardiovascular & Strength Training Equipment
- Teen Center
- Open Gym time
- Outdoor Play Area
- Outdoor Basketball Court

Andover/North Andover Branch

165 Haverhill Street
Andover, MA 01810
978-685-3541

Lawrence Branch

40 Lawrence Street
Lawrence, MA 01840
978-686-6191

Methuen Branch

129 Haverhill Street
Methuen, MA 01844
978-683-5266



MERRIMACK VALLEY YMCA Making healthier lives achievable for everyone

www.mvymca.org

June 15, 2011

I love reading stories like these. Well, it's not a 'story', it's your life. Thanks for allowing us to share your experiences. Keep up the great... no, amazing, work!!

Peace,

Dawn Lovejoy, Trainer
Andover/North Andover YMCA

YMCA's lifestyle program reduces weight and diabetes risk

Reduzca riesgos de peso y diabetes cambiando su estilo de vida en la YMCA

El verano significa más oportunidades para estar activo y perder el peso de invierno. Al menos eso es lo que Merrimack Valley YMCA espera lograr con su nuevo programa de prevención de la diabetes.

"Basado en un programa nacional muy exitoso llamado Programa de Prevención de la Diabetes, este nuevo recurso ayuda a los adultos a hacer ajustes de estilo de vida para rebajar una cantidad razonable de peso y prevenir o retrasar la diabetes", dice Kyle McNnis, Profesor de Ciencias del Ejercicio en la Universidad de Massachusetts Boston quien vela por el programa en la YMCA del Valle de Merrimack.

"Merrimack Valley YMCA utiliza un modelo basado en investigaciones para crear un programa económico", dice McNnis. "En otras YMCAs en todo el país, el Programa de Prevención de Diabetes ha demostrado que al mejorar el ejercicio y otros hábitos, junto con la reducción de peso modesta - 7% del peso corporal, las personas con pre-diabetes tienen un 58% de probabilidad de prevenir o retrasar la diabetes si siguen el plan", dice McNnis. Las clases están disponibles en cada una de las sucursales de la YMCA del Valle de Merrimack en Andover, Lawrence y Methuen. "Ya estamos funcionando", dice la directora del programa Gia Saraceni. Se trata de 16 sesiones de una hora con seguimiento mensual durante un año. "El enfoque de la mejora de la actividad física y la nutrición es un modelo que deberíamos utilizar con más frecuencia en la medicina para reducir la carga de la diabetes y la obesidad", dice Joel Gorn, un médico y presidente de la Junta de Salud en Lawrence.

"Tenemos que dar a las personas recursos para ayudarles a superar las barreras que no les permiten comer saludablemente, mantenerse activos y hacer cambios duraderos de estilo de vida que lleva a controlar el peso con éxito", dice Lyssa Petter, dietista registrada y coordinador del Centro de Nutrición del Hospital de la Sagrada Familia en Methuen. Una de las mayores preocupaciones de salud relacionadas con hábitos de alimentación y ejercicio es la diabetes tipo 2. Uno de cada 10 adultos de los EE.UU. tiene diabetes ahora. La prevalencia se espera que aumente considerablemente durante la próxima década.

"El programa de prevención de diabetes de la YMCA habla de prevención de las barreras y la solución de problemas para poner seguirlo", dice Saraceni.

Póngase en contacto con la oficina del Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA del Valle de Merrimack al 978-725-6681 ext. 158 para más información.

Summer weather means more opportunities to get active and shed winter pounds. At least that is what the Merrimack Valley YMCA hopes to achieve with its new diabetes prevention program.

"Based on a very successful national program called the Diabetes Prevention Program, this new resource helps adults to make a handful of lifestyle adjustments to drop a reasonable amount of weight and prevent or delay diabetes," says Kyle McNnis, UMASS Boston Professor of Exercise Science who oversees the program at the Merrimack Valley YMCA.

"The Merrimack Valley YMCA uses a proven research-based model to create the affordable program," McNnis says. "At other YMCAs across the country, the Diabetes Prevention Program has demonstrated that by improving exercise and other habits, along with modest weight reduction — 7% of body weight— people with pre-diabetes have a 58% chance of preventing or delaying diabetes if they follow the plan," McNnis says.

Classes are available at each of the Merrimack Valley YMCA branches in Andover, Lawrence and Methuen. "We're up and running," says program director Gia Saraceni. It involves 16 one-hour sessions with monthly follow-ups for a year.

"The approach of improving physical activity and nutrition is a model we should be taking more often in medicine to reduce the burden of diabetes and obesity," says Joel Gorn, a physician and Chairman of the Board of Health in Lawrence.

"We have to give people resources to help them overcome barriers to eating healthier, getting active and making lasting lifestyle changes leading to successful weight control," says Lyssa Petter, a registered dietician and Nutrition center Coordinator for Holy Family Hospital in Methuen.

One of the biggest health concerns related to eating and exercise habits is type 2 diabetes. One in 10 U.S. adults has diabetes now. Prevalence is expected to rise sharply over the next decade.

"The YMCA's diabetes prevention program talks about barriers and problem solving to get on track," says Saraceni.

Contact the Merrimack Valley YMCA's Diabetes Prevention Program office at 978-725-6681 ext 158 for more information.

NORTHERN ESSEX Women's Health

Nuestro nuevo centro abre sus puertas el lunes 17 de Enero en 360 Merrimack Street, entrada G en Lawrence

ESTAMOS CERCA. TE ESPERAMOS EN NUESTRA NUEVA INSTALACIÓN



Byungyol Chun, MD FACOG
María Lopiano, CNP
Karen Sweeney Chun, PA-C, MPH
Kara Pearson Stasko, PA-C

Northern Essex Women's Health
978-557-9060

Aceptamos todos los seguros médicos

No se necesita referido

¡HABLAMOS ESPAÑOL!

Presente este anuncio para una CONSULTA GRATIS

¡PIERDA HASTA 40^{LBS} EN 40 DÍAS!

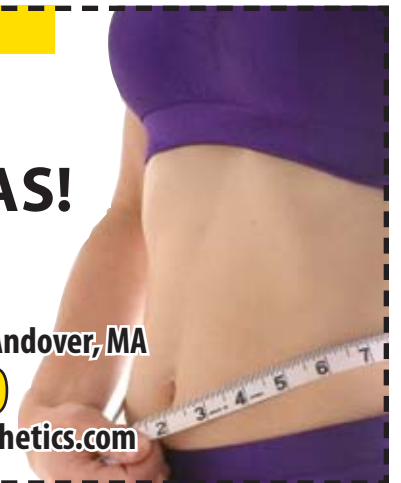
PÉRDIDA DE PESO SUPERVISADA POR UN MÉDICO



63 Park Street Village - Andover, MA

(978) 475-7700

www.weightlossandaesthetics.com



CELEBRANDO LA SEMANA DE LA SALUD DEL HOMBRE 2011

THE CITY OF LAWRENCE MAYOR'S HEALTH TASK FORCE PRESENTA...

DÍA DE VESTIRSE DE AZUL

¡TERMINEMOS CON EL SILENCIO!
VIERNES, EL 17 DE JUNIO DEL 2011

VÍSTASE DE AZUL PARA: Mantener al hombre saludable y lleno de vida. Dejémosles saber a los hombres en nuestras vidas que nos preocupamos por ellos. Resalte el conocimiento acerca de los problemas de salud en el hombre. Recuérdele a los hombres la importancia de estar saludables.

ANÍME A SU ESPOSO, HIJO, PADRE, HERMANO, FAMILIARES Y AMIGOS A VISITAR AL DOCTOR PARA UNA VISITA REGULAR



¡Disfruta tu Sonrisa!
Enjoy Your Smile!

John P. Burke, D.M.D.
21 George Street
Lowell MA 01852
Tel. (978) 454-0774



ALL INSURANCES ACCEPTED | SE ACEPTAN TODO TIPO DE SEGUROS

En tus momentos felices...

True Photo Studio /Dario Arias
645 Broadway, Lawrence MA
978/975/3656



Wendy Y. Estrella

ESTRELLA LAW OFFICES, PC

- Inmigración
- Bancarrota
- Bienes Raíces
- Divorcios
- Manutención
- Custodia
- Casos criminales
- Problemas de Inquilino/Propietario
- Accidentes de Auto
- *...y otros*



*Abogada
Jesenia Nova*



*Abogada
Priscilla Angenor*



*Abogada
Wendy Y. Estrella*

Llame hoy para una consulta y le daremos el trato profesional que usted merece.

(978) 683-5025

300 Essex Street, 2do piso
Lawrence, MA 01840

70 Washington Street,
Suite 220. Salem, MA 01970

Estrella Law Offices, PC

(978) 683-5025

www.estrellalaw.com