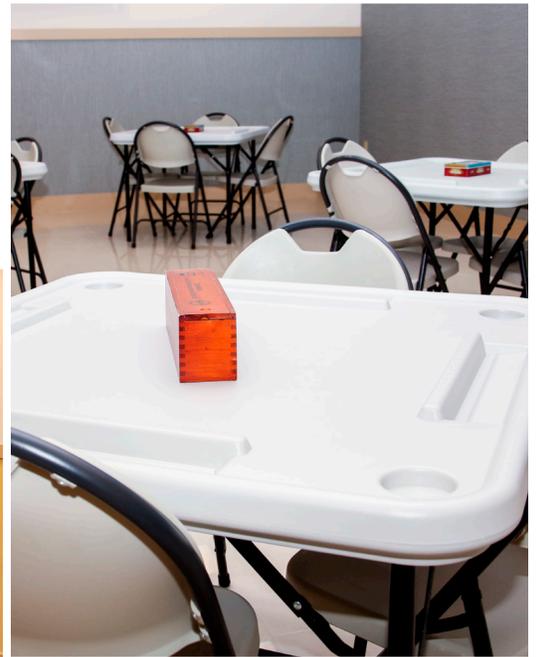


Nota | Editorial

Nuevo centro de bienestar en West Kendall

La Colonia Medical Center abre las puertas de su mayor y más completo centro de bienestar en el área de **West Kendall**. Esta moderna instalación cuenta con **7,800 pies cuadrados** y cada espacio fue diseñado para la total satisfacción de nuestros miembros. El gimnasio, es uno de los puntos a resaltar, está dotado con equipos de entrenamiento cardiovascular, hércules con pesas libres y rutinas controladas de bajo impacto, siempre supervisados por instructores certificados. Además, los pacientes podrán participar de nuevas modalidades de ejercicios que le aportarán importantes beneficios. En general, el centro dispone de amplias salas de juego con mesas de billar y dominó, salón-comedor, *spa*, peluquería y el apoyo de un personal amable y humano que los recibirá como familia.



“No sabía qué ponerme y me puse la sonrisa que me regalaste”.

Anónimo

¡Feliz Día del Amor
y la Amistad!

Frase del
MES



¡Entérate!

Para el mes de febrero La Colonia Medical Center introduce nuevo servicio especializado para tratar las venas varicosas a través de la **escleroterapia**; un procedimiento mínimamente invasivo usado para eliminar pequeñas várices en las piernas, y aliviar síntomas tales como dolor, quemazón, hinchazón y calambres. Pregunte a su médico primario.



Consejos saludables

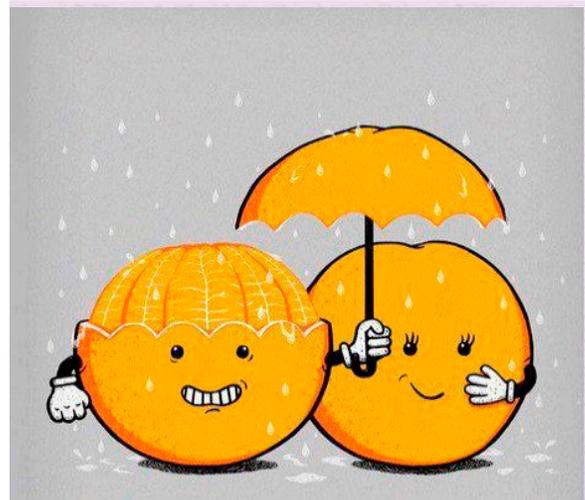
Un estilo de vida sano puede ayudarlo a enfrentar los cambios normales del envejecimiento y disfrutar de su vida a plenitud.

¿Sabía usted que ...

en los centros de bienestar de La Colonia podrá practicar Yoga y Tai-chi?

Estas clases combinan movimientos corporales y de respiración dirigidos a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo-espíritu para vivir en armonía con nuestro entorno.

- Ayuda a fortalecer el torso y a mejorar la postura
- Incrementa la flexibilidad, el balance y el rango de movimiento
- Mejora el nivel de estrés, dolores crónicos y la artritis
- Contribuye a la pérdida de peso y disminuye la presión arterial



HUMOR



Servicio telefónico las 24 horas
(305) 823-3312



www.lacoloniamedicalcenters.com

