

# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**MARZO 23**

**PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN:  
LA CONEXIÓN ENTRE SU DIETA  
Y LA SALUD EMOCIONAL**  
FACILITADORA: DR. DESMONETTE HAZLY  
(WELLNEST)

LUGAR: VIRTUAL / ZOOM

HORA: 6:00 - 7:30PM

¿CÓMO DEPENDE EL CEREBRO DE LOS ALIMENTOS PARA SU FUNCIONAMIENTO?

- LA CONEXIÓN ENTRE NUESTRO CUERPO Y NUESTROS PENSAMIENTOS
- IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA DIETA EN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y BIENESTAR EMOCIONAL
- IDENTIFICAR LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771

**Wellnest**  
EMOTIONAL HEALTH & WELLNESS



**GARMENT  
WORKER  
CENTER** CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)

# EMOTIONAL WELL-BEING WORKSHOPS FOR GARMENT WORKERS

**MARCH 23**

**NUTRITION PSYCHOLOGY: THE  
CONNECTION BETWEEN YOUR  
DIET + EMOTIONAL HEALTH**  
PRESENTER: DR. DESMONETTE HAZLY  
(WELLNEST)

LOCATION: VIRTUAL / ZOOM  
TIME: 6:00 - 7:30PM



HOW DOES THE BRAIN DEPEND ON FOOD FOR ITS FUNCTION?

- THE CONNECTION BETWEEN OUR BODY AND OUR THOUGHTS
- IDENTIFYING THE IMPACT OF DIET ON OUR MOOD AND EMOTIONAL WELL-BEING
- IDENTIFYING THE TYPES OF FOODS THAT HELP MAINTAIN PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH

TO REGISTER OR FOR MORE INFORMATION, CALL OR TEXT GWC (213)677-7497

- \$50 GIFT CARDS FOR GARMENT WORKERS
- TRANSLATION IN VARIOUS LANGUAGES AND CHILD CARE AVAILABLE

WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG  
@GARMENTWORKERCENTER  
LACDMH 24/7 ACCESS LINE: (800)854-7771

**Wellnest**  
EMOTIONAL HEALTH & WELLNESS



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT WORKER CENTER**  
**CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA**



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILLUSTRATED BY MISS Z

WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM