

BieneStar Adult Healthy Lifestyle Program (BAHLP)

Our Program

The BieneStar Adult Healthy Lifestyle Program (BAHLP) is an educational-based behavioral therapy program designed to prevent and reduce obesity and type 2 diabetes.

With support and recognition from the CDC, BAHLP helps adults make lasting lifestyle changes through:

- ✓ Nutrition education
- ✓ Physical activity guidance
- ✓ Self-monitoring
- ✓ Goal setting

Do you Qualify?

Are you 18 years or older?

Have you been diagnosed with prediabetes?

Do you have a family history of type 2 diabetes?

Is your BMI ≤ 25 +



Sign here

Topics Covered

- Self-motivation
- Goal Setting
- Heart Health
- Physical Activity
- Stress Management
- Weight Control



Commitment & Structure

BAHLP is a 22-session, one-year program:

Month 1: 4 weekly sessions

Months 2–6: 10 bi-weekly sessions

Months 7–12: 6 monthly sessions (if 6.6 lb weight-loss goal achieved)

If goal is not achieved, Months 1–6 are repeated for continued support.

Initial visit: 30–45 minute private consultation

Follow-up sessions: 15–60 minutes Individual or group sessions available



SOCIAL AND HEALTH RESEARCH CENTER INC

Unsure? Contact us!

Call to schedule your appointment 210-533-8886

or visit us Monday-Friday, 8AM-4PM

921 Matagorda Street San Antonio, TX 78210

info@sahrc.org · www.sahrc.org

Programa de Estilo de Vida Saludable para Adultos Bienestar (BAHLP)

Nuestro Programa

El Programa de Estilo de Vida Saludable para Adultos Bienestar (BAHLP) es un programa de terapia conductual basado en la educación diseñado para prevenir y reducir la obesidad y la diabetes tipo 2.

Con el apoyo y reconocimiento de los CDC, BAHLP ayuda a los adultos a realizar cambios duraderos en su estilo de vida a través de:

- ✓ Educación nutricional
- ✓ Orientación sobre actividad física
- ✓ Auto-monitoreo
- ✓ Establecimiento de metas

¿Puede Calificar?

¿Tiene 18 años o más?

¿Ha sido diagnosticado con prediabetes?

¿Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2?

¿Su IMC es ≤ 25 +

¿No estás seguro? ¡Contáctanos!

firma aquí



Temas Cubiertos

- Automotivación
- Establecimiento de metas
- Salud del corazón
- Actividad física
- Manejo del estrés
- Control del peso



Compromiso y Estructura

BAHLP es un programa de 22 sesiones, con duración de un año:

Mes 1: 4 sesiones semanales

Meses 2–6: 10 sesiones quincenales

Meses 7–12: 6 sesiones mensuales (si se alcanza el objetivo de pérdida de peso de 6.6 lb)

Si no se alcanza el objetivo, se repiten los Meses 1–6 para continuar el apoyo.

Primera visita: consulta privada de 30 a 45 minutos

Sesiones de seguimiento: 15 a 60 minutos

Sesiones individuales o grupales disponibles



CENTRO DE INVESTIGACIÓN
SOCIAL Y DE SALUD INC

Llama para programar su cita al 210-533-8886 o visítanos de lunes a viernes, de 8AM a 4PM
921 Matagorda Street San Antonio, TX 78210 info@sahrc.org · www.sahrc.org