



## About Us

Be Well El Paso is funded through the Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-Ed) program.

Our program is a part of the Health Education and Promotion team housed within the City of El Paso Public Health Department.

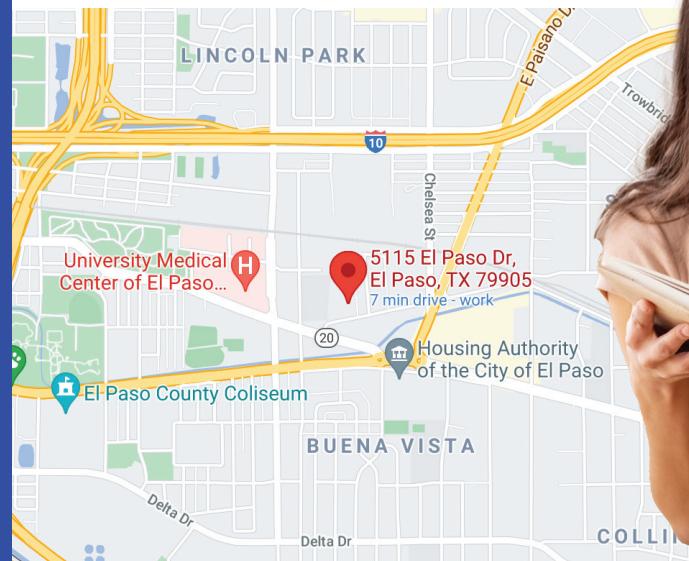
Every individual has their own wellness journey. Our health coaches want to support your wellness journey and offer health guidance on emotional, environmental, financial, intellectual, occupational, physical, social, and spiritual wellness.

## Our Goal

The goal of the Be Well El Paso program is to give you simple tips that can be easily implemented through health coaching.

## Contact Us

5115 El Paso Drive  
El Paso, TX 79905  
Attn: Antonio Martinez  
(915) 212-6633  
[BeWell@elpasotexas.gov](mailto:BeWell@elpasotexas.gov)  
[www.BeWellEP.com](http://www.BeWellEP.com)



Helping families create healthier habits to feel energized and balanced



Helping others heal leads to self-healing

# Services



Our Group Health Coaching offers an intimate environment to explore and guide you in wellness.



Our Standalone Presentations are available upon requests.



Our Certified Health Coaches will work on Healthy Habit Creation and Implementation through our interactions.



Coaches will offer participants Accountability Support for your change goals.



The Nutrition Education offered through Be Well is scientifically-based.



Our Bilingual Health Coaches will offer you services in English and Spanish.



Our coaches will vet material and offer resources through Ongoing Email Support to our participants.



## Local Obesity Prevention Strategies

- Improve our community's referral network
- Offer evidence-based education and training
- Develop partnerships to increase sustainability of services
- Encourage healthy lifestyles for families

## What is Health Coaching?

Just as a sports coach can help an athlete excel at a sport, a health coach helps individuals excel at living their life. In some cases, health coaches may even help support someone with a chronic medical condition (e.g., diabetes, hypertension). The coaching process is similar to talk therapy because it involves discussing ideas and issues, but it is different in that the person who is being coached is in the driver's seat, creating their goals as well as the strategies on how to arrive at these goals.





## Quiénes somos

El programa de Be Well El Paso está financiado a través del programa de Educación de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed). Nuestro programa es parte del equipo de Educación y Promoción de Salud ubicado dentro del Departamento de Salud Pública de la Ciudad de El Paso.

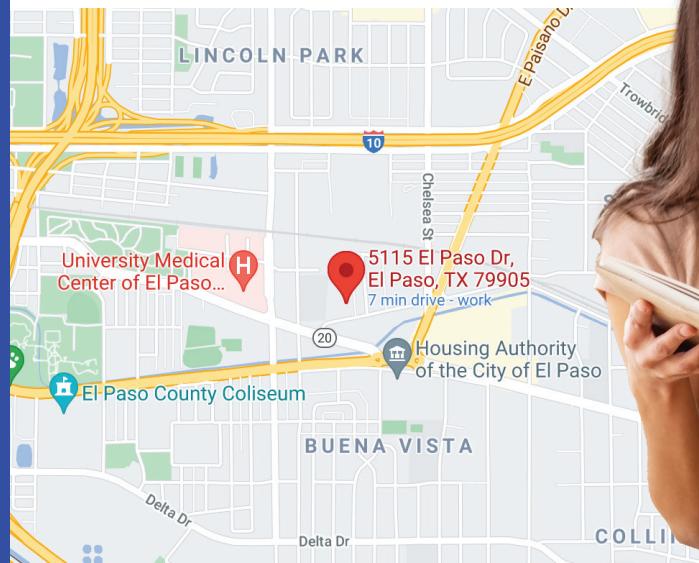
Cada persona tiene su propio camino a bienestar. Nuestros entrenadores de salud quieren apoyar su camino a bienestar y ofrecer orientación sobre su bienestar emocional, ambiental, financiero, intelectual, ocupacional, físico, social y

## Nuestro Objetivo

El objetivo del programa Be Well El Paso es ofrecer consejos sencillos que se pueden implementar fácilmente a través de la consejería de salud.

## Contáctenos

5115 El Paso Drive  
El Paso, TX 79905  
Attn: Antonio Martinez  
(915) 212-6633  
[BeWell@elpasotexas.gov](mailto:BeWell@elpasotexas.gov)  
[www.BeWellEP.com](http://www.BeWellEP.com)



Ayudando a familias crear hábitos más saludables para sentirse balanceados y con más energía



Ayudando a otros sanar conduce a la autosanación

# Servicios



Nuestros Grupos de Entrenamiento de Salud ofrece un ambiente íntimo para explorar y guiarlo a bienestar.



Nuestras presentaciones independientes están disponibles al pedido.



Nuestros Entrenadores de Salud Certificados trabajarán en la Creación de Hábitos Saludables y Implementación a través de nuestras interacciones.



Los entrenadores ofrecerán apoyo a los participantes para la Rendición de Cuentas para sus objetivos de cambio.



La Educación Nutricional que se ofrece a través de Be Well tiene una base científica.



Nuestros Entrenadores de Salud bilingües le ofrecerán servicios en inglés y español.



Nuestros entrenadores examinarán el material y ofrecerán recursos a través de Apoyo Continuo por Correo Electrónico a nuestros participantes.



## Estrategias Locales de Prevención de la Obesidad

- Mejorar la red de referencia de nuestra comunidad
- Ofrecer educación y capacitaciones basadas en evidencia
- Desarrollar asociaciones para aumentar la sostenibilidad de los servicios
- Incitar estilos de vida saludables para familias

## ¿Qué es el Entrenamiento de Salud?

Así como un entrenador deportivo puede ayudar a un atleta a sobresalir en un deporte, un entrenador de salud ayuda a las personas a sobresalir en su vida. En algunos casos, los entrenadores de salud pueden ayudar a alguien con una condición médica crónica (p. ej., diabetes, hipertensión). El proceso de entrenamiento es similar a la terapia de conversación porque involucra discutir ideas y problemas, pero es diferente en que la persona que está siendo entrenada está en el asiento del conductor, creando sus objetivos y las estrategias sobre cómo llegar a estos objetivos.

