

Ready for a Health Change? Not Sure Where to Start?

**You don't have to feel stuck.
A Health Coach is here for you!**

A health goal could be . . .

- More focus, motivation, & sleep
- Losing weight & being more active
- Lowering medication
- Quitting smoking
- Dealing with anxiety & stress
- Working through alcohol or drug use
- Improving & managing Diabetes
- Understanding your self-worth & self-care
- Any goal that is important to you & where you want to be!

A Health Coach can help you by . . .

- Listening to you & learning about your health goals
- Meeting you where you're at with your health right now
- Finding personalized ways to meet your health goals in a way that works best for you
- Creating a space that supports you and helps you thrive - together!

How to connect with your Health Coach . . .

How you meet is up to you: In-person at Water Street -or- tele-health for easy & quick connections

Ask your Provider about meeting with Health Coach Lauren Zeiset, PA-C



*Health Coach
Lauren Zeiset,
PA-C*



¿Listo para un Cambio de Salud? ¿No está seguro dónde comenzar?

**No tiene que sentirse atascado.
¡Un Consejero de Salud está aquí!**

Una meta de salud puede ser . . .

- Más concentración, motivación, y sueño
- Perder peso y ser más activo
- Bajar la dosis de medicinas
- Dejar de fumar
- Lidiar con la ansiedad y el estrés
- Trabajar para evitar el alcohol y el uso de drogas
- Mejorar y controlar la diabetes
- Entender su autoestima y cuidado personal
- ¡Cualquier meta que sea importante para usted y donde usted quiera estar!

Un Consejero de salud lo puede ayudar en . . .

- Escucharlo y aprendiendo sobre sus metas de salud
- Reconocer donde usted se encuentra con su salud ahora
- Encontrar maneras personalizadas para lograr sus metas de salud como mejor le convenga
- Crear un espacio que lo apoye y lo ayude a triunfar - ¡Juntos!

Cómo conectarse con su Consejero de Salud . . .

Su cita es como la prefiera: En persona en Water Street -o- por tele-salud para una conexión fácil y rápida

Pregúntele a su Proveedor sobre reunirse con la Consejera de Salud Lauren Zeiset, PA-C



*Consejera de Salud
Lauren Zeiset,
PA-C*

