Hola..

soy Carina y estamos abriendo este grupo, te mando este email,si sabes de alguien que lo necesite se lo reenvias,.

Cuantos ,mas  gente de zaragoza  nos conozca mas util seremos

Un beso y gracias

**BIENVENIDOS A ALCO ARAGOZA ¿Que es ALCO?**

Es un grupo de auto ayuda que brinda apoyo a personas con obesidad y dificultades emocionales.El único requisito para ser miembro de este grupo es querer mejorar la salud física ,emocional y la calidad de vida.Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. Nuestro objetivo es trabajar juntos con responsabilidad para lograr equilibrio,armonía en el cuerpo y el espíritu ,permanecer en sobriedad y vivir mas y mejor. Ademas del grupo, haremos caminatas,charlas ocio ,etc y muchas actividades relacionadas con nuestros objetivos.

**Este a partir de ahora sera tu lugar para trabajar sobre eso que te molesta… Queres tener un espacio para dudas ?,entre todos las despejaremos.No podes seguir un plan para perder peso porque te desanimas enseguida??aca estamos nosotros para darte fuerza...**

**El camino es largo pero si lo haces  acompañado no cuesta tanto. Podes decidir hacerlo solo ,pero la experiencia semanal de cada uno de nosotros te puede guiar hacia la meta con mas claridad.**

**No queremos psicoanalizarte ,solo es una charla entre gente que tiene la misma enfermedad y los mismos objetivos. Somos todos iguales en este rincon asi que animate y quedate.**

**Tenemos un programa de trabajo que vamos a ir aprendiendo dia a dia y sabes que en nostros tenes una apoyo incondicional para cuando no estas tan fuerte y para cuando lo estes sera un ida y vuelta.**

**Esto es Alco Zaragoza ,un refugio donde encontrar herramientas para salir de esta enfermedad.**

Bueno ahora que ya sabes que es ,si pensás que te puede hacer bien o conoces a alguien que lo necesite ponete en contacto con nosotros.

**Por eso sos un parte muy importante de este plan y como tal te damos la bienvenida.**

**Este es tu grupo cuidalo....**

**Tenemos un blog :** [**www.alcozaragoza.blogspot.com**](http://www.alcozaragoza.blogspot.com/)

**un mail general :** [**alcozaragoza@hotmail.com**](mailto:alcozaragoza@hotmail.com)