



Join our Eat Healthy, Be Active Classes!

Transform your life by adopting healthy habits!

Class topics include:

- ✓ How to be active and have fun with your family
- ✓ Making easy and healthy meals
- ✓ Cutting sugars in food and drinks
- ✓ Shopping on a budget
- ✓ Adding new lifestyle changes

Members can
earn up to \$60
in rewards
every year!

**To sign up, call us at 1 (800) 391-2000 (TTY: 711),
Monday through Friday from 8 AM to 5 PM**

Scan the QR code to learn more information
about the program and class schedule!



Scan me!

Revised 01.23.2025



Kern Family
Health Care®

¡Acompáñenos a las clases de Coma Saludable, Sea Activo!

¡Transforme su vida adaptando hábitos saludables!

Los temas de la clase incluyen:

- ✓ Cómo ser activo y divertirse con su familia
- ✓ Preparar comidas fáciles y saludables
- ✓ Reducir los azúcares en alimentos y bebidas
- ✓ Compras con un presupuesto ajustado
- ✓ Agregar nuevos cambios del estilo de vida

¡Los miembros
pueden
ganarse hasta
\$60 en
premios cada
año!

**Para inscribirse, llámenos al 1 (800) 391-2000 (TTY: 711)
lunes a viernes de las 8 AM a las 5 PM**

Use el código QR para obtener más información y ver el
horario de la clase.



¡Escanéame!

Revised 02.28.2025