

Juntos en... prevención

"elija hacer
una
diferencia"



Clases de Alimentación Sana y Actividad Física

¿Necesita usted ayuda para comer más sano y hacer más ejercicio?

Entonces venga a aprender como:

- Planificar comidas con más frutas, verduras y granos enteros
- Leer las etiquetas de los alimentos y elegir alimentos sanos
- Preparar comidas sanas y fáciles que sus hijos comerán
- Ahorrar tiempo y dinero cuando cocina o va de compras
- Hacer ejercicios fáciles y seguros que toda la familia puede hacer
- Alcanzar sus metas para un buen estado físico y mantenerse activo para toda la vida

Traiga su esposo(a), hijo(a) o amigo(a).

Cuando:

Las clases se ofrecen cada mes. Para información sobre las próximas fechas, horarios y ubicaciones, llame al **1-800-391-2000** y pregunte por el departamento de educación de salud.

El espacio para la clase es limitado. ¡Llame para reservar su espacio en una clase hoy!

Las clases
son gratuitas y
abiertas al
público.



Kern Family
Health Care

La Cara Amable
De Kern Health Systems

¡También
puede ganar
premios!

800-391-2000
kernfamilyhealthcare.com

