

# FREE VIRTUAL DIABETES CLASS!

DECEMBER 11 & 18, 4-5:30 PM

HEALTHY MEAL PREP \* WEIGHT LOSS MANAGEMENT \* PREDIABETES \* LOW CARB SNACKS & RECIPES  
REGISTERED DIETITIAN NUTRITIONIST \* CLINICAL PHARMACIST \* CERTIFIED DIABETES EDUCATION & CARE SPECIALIST



PARTICIPANTS RECEIVE **FREE** HOLIDAY  
GROCERIES & COOKING EQUIPMENT\*\*

*\*\*Vegetables, fruits, cutting board and paring knife*



TO REGISTER CALL **(909) 469-8626**  
TELL YOUR FRIENDS AND FAMILY



**SCAN or CLICK HERE**

*Free groceries & kitchen equipment pick up on December 21, 10AM-5PM.  
Details at registration*

# GRATIS CLASES DE LA DIABETES VIRTUAL!

## DECIEMBRE 11 & 18, 4-5:30 PM

PREPARACION DE COMIDA LIGERA\* PREDIABETES\* BAJAR DE PESO\* MANEJANDO LOS CARBOHIDRATOS  
NUTRIÓLOGA REGISTRADA\* FARMACÉUTICA CERTIFICADA\* EDUCADORES CERTIFICADAS EN LA DIABETES

# GRATIS COMESTIBLES DE FIESTA Y EQUIPO DE COCINA\*\*

*\*\*VEGETALES, FRUTAS, TABLA DE CORTAR Y CUCHILLO*

## PARA REGISTRAR LLAME (909) 469-8626 INVITE A SUS AMIGOS Y FAMILIA



**SCAN or CLICK HERE**

*Recogida de sus comestibles gratuitos y equipo de cocina el 21 de diciembre a las 10AM-5PM. Detalles al registrarse*