

Tema: A moverse

Martes 1 de Noviembre
9:00—10:00 am

Tema: Planee, compre & ahorre

Martes 8 de Noviembre
9:00—10:00 am

Tema: Varíe sus Verduras

Martes 15 de Noviembre
9:00—10:00 am

Tema: Haga que la mitad de sus granos sean enteros

Martes 22 de Noviembre
9:00—10:00 am

Tema: Construya unos huesos fuertes

Martes 29 de Noviembre
9:00—10:00 am

Tema: Escoja proteína baja en grasa

Martes 6 de Diciembre
9:00—10:00 am

Tema: A cambiar costumbres

Martes 13 de Diciembre
9:00—10:00 am

Tema: ¡Celebre! Comiendo bien

Martes 20 de Diciembre
9:00—10:00 am

Coma Bien, Mantengase Activo



¡Los Servicios de Salud Publica del Condado de San Joaquín estarán ofreciendo Clases **GRATIS de Nutrición!**



Usted aprenderá a:

- ♦ ¡A preparar nuevas recetas saludables!
- ♦ ¡Hacer que sus dólares cuenten cuando compre su comida!
- ♦ ¡Entender las etiquetas de alimentos!
- ♦ ¡Comer mas frutas y verduras!
- ♦ ¡Aumentar su actividad física!
- ♦ ¡Libros de cocina y instrumentos para vivir saludable

GRATIS!

Por favor acompáñenos en:

Public Health Services — (Conference Room)

Noté Nuevo Domicilio: 420 S. Wilson Way
Stockton 95205

¡No se pierda de estas clases!

Para mas información llame al: (209) 468-8637

SAN JOAQUIN COUNTY

Public Health Services

Healthy Future