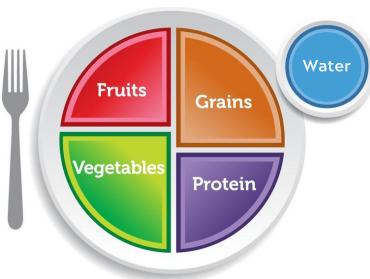


# Su Salud con Sabor Latino

## ¡Clases de Nutrición GRATIS!



### ¡ATENCION COMUNIDAD!

#### ¿Quiere vivir un estilo de vida mas saludable?

Únete a nosotros para participar en un programa interactivo de cuatro semanas que te ayudará a aprender cómo vivir una vida más saludable, comer mejor y ser más activo(a) físicamente.

¡Comprométete a vivir una vida más saludable para ti y tu familia hoy!

#### Temas del programa:

- Como hacer cambios saludables
- Porciones saludables
- Como leer y comprender las etiquetas nutricionales
- Salud mental y meditación
- Conciencia de las enfermedades crónicas
- Consejos para estar mas activo(a) físicamente
- Actividad física que puedes hacer en casa
- Como cocinar y comprar más saludablemente

15 DE SEPTIEMBRE - 08 DE OCTUBRE

MARTES Y JUEVES  
9:30AM- 10:30PM

CLASES VIRTUALES EN VIVO  
PARA OBTENER MAS INFORMACION POR FAVOR LLAME AL  
(602)675-2572



Bringing Hope • Providing Health • Transforming Communities

## Regístrate HOY con:

**VALERIA LOPEZ (602)675-2572**



@esperancaensucomunidad



@esperancaensucomunidad

[www.esperanca.org](http://www.esperanca.org)