

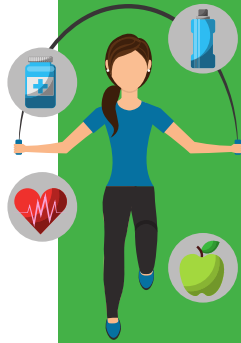
HEALTHY HABITS

FOR FAMILIES

AN EIGHT-WEEK PARENT WORKSHOP

SPACE IS LIMITED!

REGISTER TODAY!



This workshop empowers families to be wellness leaders at home and in the community.

Join us and learn about nutritious eating, the importance of physical activity and creating healthy habits for a healthy life.

NO COST



PARENTS REPORT AFTER PARTICIPATING IN THIS PROGRAM :



It Improved their nutrition



They felt less stressed or anxious



They exercised more



They felt more positive about themselves or their health



The recipes were easy to make and delicious



Fun activities



Tips for healthier living



Weekly food tastings



Simple recipes for home

For questions or to register contact

Name:



WORKSHOP INFORMATION

Dates:

Time:

Location:

HÁBITOS SALUDABLES PARA LAS FAMILIAS

UN TALLER PARA PADRES DE OCHO SEMANAS

¡EL ESPACIO
ES LIMITADO!
REGÍSTRESE
HOY



Este taller capacita a las familias para que sean líderes del bienestar en el hogar y en la comunidad.

Únase a nosotros y aprenda sobre alimentación nutritiva, la importancia de la actividad física y la creación. Hábitos saludables para una vida sana.

GRATIS



LOS PADRES INFORMAN QUE DESPUÉS DE PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA:



Mejóro su nutrición



Se sintieron menos estresados o ansiosos



Ellas/ellos ejercieron mas



Se sintieron más positivos acerca de ellos mismos o su salud



Las recetas fueron fáciles de hacer y deliciosas



✓ **Actividades agradables**

✓ **Consejos para una vida más sana**

✓ **Pruebe los alimentos semanalmente**

✓ **Recetas sencillas para el hogar**

Para preguntas o para registrarse contacte:

Nombre:



INFORMACIÓN DEL TALLER

Fechas:

Horario:

Lugar: