

¿LE GUSTARÍA SABER MAS SOBRE COMO USTED Y SU FAMILIA PUEDEN *COMER MEJOR Y MOVERSE MÁS?*



Familias Fieles Comiendo Mejor y Moviéndose Más ¡Las clases empezaran pronto!

Estas clases le ayudarán a:

- *Aprender* a cómo planear, comprar y preparar comidas saludables para su familia.
- *Descubrir* recetas deliciosas, saludables y que toda la familia podrá comer.
- *Explorar* maneras simples y fáciles para estar físicamente activo durante el día y en su comunidad de fe
- *Hablar* sobre la relación que tienen la comida, la actividad física y la fe

Fecha y hora de las clases: _____

Para inscribirse, contacte a: _____

NC STATE

EXTENSION



Public Health
HEALTH AND HUMAN SERVICES

