



¿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 mantenerse 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

Para más información, contacte a:



¿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 mantenerse 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

Para más información, contacte a:





¿Le gustaría saber mas sobre como usted y su familia pueden *comer mejor y moverse más?*

¡Asista a una clase del programa **Familias Fieles Comiendo Mejor y Moviéndose Más!**

Las clases iniciarán pronto para ayudarle a usted y a su familia a disfrutar alimentos más saludables y a hacer más actividad física. También utilizaremos las sagradas escrituras, historias y actividades para *discutir de qué manera nuestra fe y nuestra salud están relacionadas.*

¿Le interesaría unirse a un grupo donde podrá aprender y poner en práctica técnicas de cocina, ideas sobre actividad física y participar en animadas discusiones sobre la salud y la fe?

Contacte a:



¿Le gustaría saber mas sobre como usted y su familia pueden *comer mejor y moverse más?*

¡Asista a una clase del programa **Familias Fieles Comiendo Mejor y Moviéndose Más!**

Las clases iniciarán pronto para ayudarle a usted y a su familia a disfrutar alimentos más saludables y a hacer más actividad física. También utilizaremos las sagradas escrituras, historias y actividades para *discutir de qué manera nuestra fe y nuestra salud están relacionadas.*

¿Le interesaría unirse a un grupo donde podrá aprender y poner en práctica técnicas de cocina, ideas sobre actividad física y participar en animadas discusiones sobre la salud y la fe?

Contacte a:

