

# *Juntos en...* prevención

*"elija hacer  
una  
diferencia"*



## Clases de Alimentación Sana y Actividad Física

**¿Necesita usted ayuda para comer más sano y hacer más ejercicio?**

Entonces venga a aprender como:

- Planificar comidas con más frutas, verduras y granos enteros
- Leer las etiquetas de los alimentos y elegir alimentos sanos
- Preparar comidas sanas y fáciles que sus hijos comerán
- Ahorrar tiempo y dinero cuando cocina o va de compras
- Hacer ejercicios fáciles y seguros que toda la familia puede hacer
- Alcanzar sus metas para un buen estado físico y mantenerse activo para toda la vida

*Traiga su esposo(a), hijo(a) o amigo(a).*

**Cuando:**

Las clases se ofrecen cada mes. Para información sobre las próximas fechas, horarios y ubicaciones, llame al **1-800-391-2000** y pregunte por el departamento de educación de salud.

El espacio para la clase es limitado. ¡Llame para reservar su espacio en una clase hoy!

**Las clases  
son gratuitas y  
abiertas al  
público.**



**Kern Family  
Health Care**

*La Cara Amable*  
De Kern Health Systems

**¡También  
puede ganar  
premios!**

**800-391-2000**  
kernfamilyhealthcare.com

