



Coma bien Esté bien

¡Acompáñenos a tomar clases de nutrición en línea!

Usted aprenderá a:

- Mantenerse activo y a divertirse con su familia.
- Hacer comidas fáciles y saludables.
- Reducir los azúcares en alimentos y bebidas.
- Cultivar lo que come.

¿Cuándo y dónde?

- Tome nuestras clases en línea.
- Encuentre el horario de clases en la página web de kernfamilyhealthcare.com.
- Para inscribirse, llámenos al **(800) 391-2000**. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

Miembros de KFHC

¡Obtenga una tarjeta de regalo de Walmart, Target o Safeway por asistir a las clases de nutrición!



800-391-2000
kernfamilyhealthcare.com



Kern Family Health Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-391-2000. 注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-391-2000。(TTY: 711)