

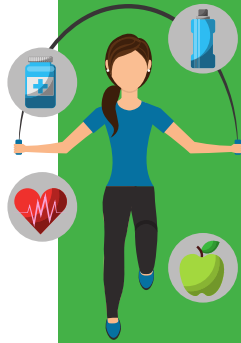
# HEALTHY HABITS

## 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:**

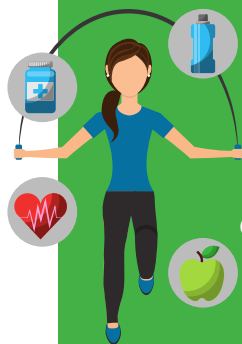
**Time:**

**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**

**Fecha:**

**Horario:**

**Lugar:**