



¡Inscríbese!

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FAMILIAR

El Departamento de Elecciones Saludables de la Clínica de la Dieciséis está comprometido a ayudar a adultos y niños a mantener un peso saludable y disfrutar de una vida saludable.

NO necesita ser paciente de la Clínica de la Dieciséis para participar en este programa

Le ofrecemos:

- Una vez a la semana durante 12 semanas
- Clases para adultos, los lunes 9-11AM
- Para toda la familia, incluyendo niños de 4 años en adelante los miércoles en las tardes de 5:30 - 7:30 PM,
- Solo una cuota de inscripción de \$30 que cubre a toda la familia, o los lunes \$15 cada adulto



En estas clases, usted y sus hijos aprenderán:

- Cómo elegir alimentos más saludables en casa, en el supermercado o cuando comemos afuera
- Cómo desarrollar hábitos saludables
- Cómo ahorrar dinero mientras comemos mejor
- Cómo aumentar la actividad física en nuestra vida de forma divertida
- Cómo reducir el estrés y aumentar nuestra energía
- Cómo preparar comidas saludables, económicas y deliciosas



Sign up now!

FAMILY EDUCATION PROGRAM

Sixteenth Street's **Healthy Choices Department** is committed to helping adults and children maintain a healthy weight and enjoy a healthy life.

You do **NOT** have to be a patient of Sixteenth Street to be part of this program.

We offer:

- Once a week for 12 weeks
- Evening Class Wednesdays 5:30 - 7:30 PM for Families with children ages 4 and up
- Mondays 9-11 AM adults only class
- One time \$30 enrollment fee covers the entire family or \$15 for each adult for Monday AM



In these classes, you and your children will learn:



- How to choose healthier foods at home, in the grocery store or eating out
- How to develop healthy habits for you and your children
- How to save money
- How to increase movement and exercise in your life in a fun way
- How to reduce stress and increase your energy
- How to prepare healthy, affordable and delicious meals



Are you ready to live a healthier life with your family?

Call 414-897-5293 for more information.