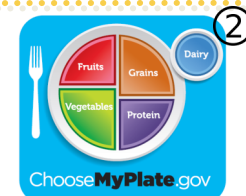




Nutrition, Health & Wellness Division

Viva Bien! Live Well with Diabetes Boot Camp

Class Schedule 2017



This free, bilingual diabetes lifestyle education initiative is a series of 6 weekly sessions with hands-on culinary demonstrations and a variety of nutrition, healthy cooking, exercise and gardening topics to better manage or prevent diabetes. The series is taught by registered dietitians and other highly qualified food, nutrition, physical activity and gardening professionals. Register to start today and bring your spouse, a friend or other family members along!

Free weekly classes will be offered on Wednesdays at 11:00 AM and 6:00 PM for your convenience.

Date	Series	Topic	Cooking Demonstration
June 21, 2017	I	⇒ Introduction to MyPlate ⇒ Diabetes 101	How to Make a Healthy Recipe
June 28, 2017	II	⇒ MyPlate– Healthy Eating with Diabetes ⇒ American Plate for Breakfast	How to Make a Healthy Breakfast
July 5, 2017	III	⇒ Understanding the Food Label ⇒ All about Fats	How to Prepare Smart & Healthy Snacks
July 12, 2017	IV	⇒ Types of Carbohydrates ⇒ Role of Fiber	How to Incorporate Vegetables & Fruits into your Lunch
July 19, 2017	V	⇒ Developing an Exercise Program (1) ⇒ Importance of Water in our Life	How to Prepare Healthy Drinks
July 26, 2017	VI	⇒ Developing an Exercise Program (2) ⇒ Coping with Stress	How to Prepare Smart Exercise Snacks & Stress-Free Drink

San Antonio Food Bank
 5200 Enrique M. Barrera Pkwy
 San Antonio Texas 78227
 Call to RSVP 210-431-8439 or 210-431-8489



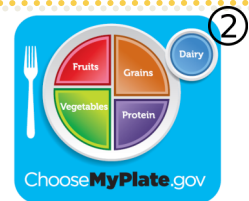
This institution is an equal opportunity provider.



División de Nutrición, Salud y Bienestar

Viva Bien! Viva Bien con Diabetes Boot Camp

Itinerario de Clases 2017



Esta iniciativa de educación sobre estilos de vida y diabetes es una serie de 6 sesiones semanales, libre de costo y bilingüe, con demostraciones prácticas culinarias y una variedad de tópicos de nutrición, cocina saludable, ejercicios y temas de jardinería para el mejor manejo de o prevenir la diabetes. La serie se enseña por dietistas registrados y otros profesionales altamente calificados en nutrición, actividad física y jardinería.

¡Regístrese hoy para comenzar y traiga a su cónyuge, un amigo u otros miembros de su familia!

Las clases semanales se ofrecerán los Miércoles a las 11:00 am y 6:00 pm libre de costo para su conveniencia.

Fecha	Series	Tópico	Demostración de Cocina
Junio 21, 2017	I	⇒ Introducción a MiPlato ⇒ Diabetes 101	Cómo Preparar una Receta Saludable
Junio 28, 2017	II	⇒ MiPlato– Comiendo Saludable con Diabetes ⇒ El Plato Americano para el Desayuno	Cómo Preparar un Desayuno Saludable
Julio 5, 2017	III	⇒ Entendiendo la Etiqueta de Alimentos ⇒ Todo sobre las Grasas	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Saludables
Julio 12, 2017	IV	⇒ Los Tipos de Carbohidratos ⇒ El Rol de la Fibra	Cómo Incorporar Frutas y Verduras en su Almuerzo
Julio 19, 2017	V	⇒ Desarrollando un Programa de Ejercicio (1) ⇒ La Importancia del Agua en Nuestra Vida	Cómo Preparar Bebidas Saludables
Julio 26, 2017	VI	⇒ Desarrollando un Programa de Ejercicio (2) ⇒ Manejando el Estrés	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes para el Ejercicio y Bebidas Libres de Estrés



San Antonio Food Bank
 5200 Enrique M. Barrera Pkwy
 San Antonio Texas 78227
 Llamar para RSVP 210-431-8439 or 210-431-8489



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.