



VIVA BIEN! LIVE WELL CON DIABETES

Esta iniciativa de educación sobre estilos de vida y diabetes es una serie de 7 sesiones semanales, **LIBRE DE COSTO** y bilingüe, con demostraciones prácticas culinarias y una variedad de tópicos de nutrición, cocina saludable, y ejercicios para el mejor manejo de la diabetes o prevenirla. La serie se enseña por dietistas registrados y otros profesionales altamente calificados en nutrición y actividad física. ¡Regístrese hoy para comenzar y traiga a su esposo(a), un amigo u otros miembros de su familia!

Las clases semanales se ofrecerán los Martes a las 10:00 am y 6:00 pm para su conveniencia.

Clase#	Fecha	Topicos	Demonstración de Cocina
1	Junio 18, 2019	Introducción a MiPlato Diabetes 101	Cómo Preparar una Receta Saludable
2	Junio 25, 2019	MiPlato– Comiendo Saludable con Diabetes El Plato Americano para el Desayuno	Cómo Preparar un Desayuno Saludable
3	Julio 2, 2019	Entendiendo la Etiqueta de Alimentos Todo sobre las Grasas	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Saludables
4	Julio 9, 2019	Los Tipos de Carbohidratos El Rol de la Fibra	Cómo Incorporar Frutas y Verduras en su Almuerzo
No Clase July 16, 2019			
5	Julio 23, 2019	Desarrollando un Programa de Ejercicio (1) La Importancia del Agua en Nuestra Vida	Cómo Preparar Bebidas Saludables
6	Julio 30, 2019	Desarrollando un Programa de Ejercicio (2) Manejando el Estrés	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Bebidas Libres de Estrés
7	Agosto 6, 2019	Comiendo Saludable Bajo un Presupuesto Limitado Elijiendo Alimentos Saludables cuando Come Afuera	Cómo Estirar sus Comidas

REGISTRESE HOY @ SAFOODBANK.ORG/VIVABIEN
 DIRECCION: 5200 ENRIQUE BARRERA PKWY, SA, TX 78227

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

