



VIVA BIEN! LIVE WELL WITH DIABETES

This **FREE**, bilingual diabetes lifestyle education initiative is a series of 7 weekly sessions with hands-on culinary demonstrations and a variety of nutrition, healthy cooking, and exercise topics to better manage or prevent diabetes. The series is taught by registered dietitians and other highly qualified food, nutrition, and physical activity professionals. Register to start today and bring your spouse, a friend, or other family members along!

Offered on Wednesdays at 6:00pm for your convenience.

Class #	Date	Topics	Cooking Demonstration
1	October 2, 2019	Introduction to MyPlate Diabetes 101	Making a Healthy Recipe
2	October 9, 2019	MyPlate- Healthy Eating with Diabetes American Plate for Breakfast	Making a Healthy Breakfast
3	October 16, 2019	Understanding the Food Label All About Fats	Preparing Smart & Healthy Snacks
4	October 23, 2019	Types of Carbohydrates Role of Fiber	Incorporating Vegetables and Fruits into Lunch
5	October 30, 2019	Developing an Exercise Program P. 1 Importance of Water in Your Life	Making a Healthy Drink
6	November 6, 2019	Developing an Exercise Program P. 2 Coping with Stress	Preparing Smart Exercise Snacks & Beverages
7	November 13, 2019	Holiday Food Safety Healthy Eating During the Holidays	Healthier Holiday Meals

REGISTER TODAY @ SAFOODBANK.ORG/VIVABIEN
 LOCATION: 5200 ENRIQUE BARRERA PKWY, SA, TX 78227

This institution is an equal opportunity provider





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 Miercoles a las 6:00 pm para su conveniencia.

Clase#	Fecha	Topicos	Demonstración de Cocina
1	Octubre 2, 2019	Introducción a MiPlato Diabetes 101	Cómo Preparar una Receta Saludable
2	Octubre 9, 2019	MiPlato– Comiendo Saludable con Diabetes El Plato Americano para el Desayuno	Cómo Preparar un Desayuno Saludable
3	Octubre 16, 2019	Entendiendo la Etiqueta de Alimentos Todo sobre las Grasas	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Saludables
4	Octubre 23, 2019	Los Tipos de Carbohidratos El Rol de la Fibra	Cómo Incorporar Frutas y Verduras en su Almuerzo
5	Octubre 30, 2019	Desarrollando un Programa de Ejercicio (1) La Importancia del Agua en Nuestra Vida	Cómo Preparar Bebidas Saludables
6	Noviembre 6, 2019	Desarrollando un Programa de Ejercicio (2) Manejando el Estrés	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Bebidas Libres de Estrés
7	Noviembre 13, 2019	Seguridad de Alimentos y Comiendo Saludable durante los Días Festivos	Comidadas mas saludable durante los Días Festivos

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

