

VIRTUAL: VIVA BIEN! LIVE WELL WITH DIABETES

This **FREE**, bilingual diabetes lifestyle education initiative is a series of 9 weekly sessions with interactive 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 Tuesdays at 12:30pm-1:30pm, Wednesdays at 10:00am-11:00am, Thursdays at 5:30pm-6:30pm

Class #	Tuesdays 12:30p-1:30p	Wednesdays 10:00a-11:00a	Thursdays 5:30p-6:30p	Topics
1	July 21, 2020	July 22, 2020	July 23, 2020	Introduction to MyPlate Diabetes 101
2	July 28, 2020	July 29, 2020	July 30, 2020	MyPlate- Healthy Eating with Diabetes American Plate for Breakfast
3	August 4, 2020	August 5, 2020	August 6, 2020	Understanding the Food Label All About Fats
4	August 11, 2020	August 12, 2020	August 13, 2020	Types of Carbohydrate Role of Fiber
5	August 18, 2020	August 19, 2020	August 20, 2020	Developing an Exercise Program P. 1 Importance of Water in Your Life
6	August 25, 2020	August 26, 2020	August 27, 2020	Food Safety Building a Healthy Pantry
7	September 1, 2020	September 2, 2020	September 3, 2020	Healthy Eating on a Lean Budget Choosing Healthy Foods When Dining Out
8	September 8, 2020	September 9, 2020	September 10, 2020	Developing an Exercise Program P. 2 Coping with Stress
9	September 15, 2020	September 16, 2020	September 17, 2020	Gardening 101 How to Store Fresh Produce

REGISTER TODAY @ SAFOODBANK.ORG/VIVABIEN
LOCATION: ONLINE! MORE DETAILS AFTER REGISTRATION

This institution is an equal opportunity provider



VIRTUAL: VIVA BIEN! LIVE WELL WITH DIABETES

Esta iniciativa de educación sobre estilos de vida y diabetes es una serie de 9 sesiones semanales, **LIBRE DE COSTO** y bilingüe, con tópicos interactivos para el mejor manejo de la diabetes o para 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: Martes 12:30pm-1:30pm, Miércoles at 10:00am-11:00am, Jueves at 5:30pm-6:30pm

Clases #	Martes 12:30p-1:30p	Miércoles 10:00a-11:00a	Jueves 5:30p-6:30p	Tópicos
1	Julio 21, 2020	Julio 22, 2020	Julio 23, 2020	Introducción a MiPlato Diabetes 101
2	Julio 28, 2020	Julio 29, 2020	Julio 30, 2020	MiPlato– Comiendo Saludable con Diabetes El Plato Americano para el Desayuno
3	Agosto, 2020	Agosto 5, 2020	Agosto 6, 2020	Entendiendo la Etiqueta de Alimentos Todo sobre las Grasas
4	Agosto 11, 2020	Agosto 12, 2020	Agosto 13, 2020	Los Tipos de Carbohidratos El Rol de la Fibra
5	Agosto 18, 2020	Agosto 19, 2020	Agosto 20, 2020	Desarrollando un Programa de Ejercicio (1) La Importancia del Agua en Nuestra Vida
6	Agosto 25, 2020	Agosto 26, 2020	Agosto 27, 2020	Sanidad de Alimentos Construyendo una Despensa Saludable
7	Septiembre 1, 2020	Septiembre 2, 2020	Septiembre 3, 2020	Comiendo Saludable Bajo un Presupuesto Limitado Elegiendo Alimentos Saludables cuando se Come Afuera
8	Septiembre 8, 2020	Septiembre 9, 2020	Septiembre 10, 2020	Desarrollando un Programa de Ejercicio (2) Manejando el Estrés
9	Septiembre 15, 2020	Septiembre 16, 2020	Septiembre 17, 2020	Huerto 101 Cómo Almacenar Frutas y Verduras Frescas

RÉGISTRESE @ SAFOODBANK.ORG/VIVABIEN
LUGAR: ¡EN LÍNEA! MÁS DETALLES DESPUÉS DE REGISTRARSE

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

