

LET'S GET HEALTHIER TOGETHER!



**CHAMPIONS
for CHANGE**
Network for a Healthy California

The City of Pasadena Public Health Department's Nutrition and Physical Activity Program is offering

FREE CLASSES! NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION!

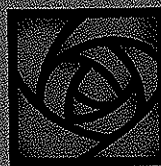
Join us for a fun, interactive and informative class once a week.

Four 90-minute classes are available either in the morning or early evening. Topics include:

1. MyPlate (food groups, correct portion sizes, and healthier food choices); plus Rethink Your Drink for healthier beverage options
2. Benefits of physical activity (wear comfortable clothes and shoes)
3. A grocery store tour and how to read nutritional labels
4. Tips on how to eat healthier outside of the home, including taste-testing, and tips on how to shop on a budget



**Location: Pasadena Public
Health Department**
1845 N. Fair Oaks Avenue
Pasadena, CA 91103



For more information please contact:

Margarita Aguilar
maguilar@cityofpasadena.net
(626) 744-6134, se habla español

SEAMOS MÁS SALUDABLES JUNTOS!



El programa de Nutrición y Promoción de Actividad Física del Departamento de Salud Pública de la Ciudad de Pasadena ofrecerá:

“¡CLASES GRATIS! DE NUTRICIÓN Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA!”

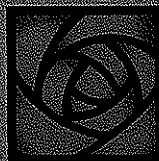
Acompañenos para una clase divertida, interactiva e informativa una vez a la semana.

Cuatro clases de 90 minutos se ofreceran ya sea en la mañana o por la tarde. Los temas incluyen:

1. MiPlato (los grupos de los alimentos, tamaños adecuados de las porciones de los alimentos, y la elección de alimentos saludables); también incluiremos información del programa piense bien lo que toma para opciones de bebidas más saludables.
2. Beneficios de la actividad física (por favor use ropa y zapatos cómodos)
3. Un recorrido por la tienda de comestibles y cómo leer las etiquetas nutricionales de las comidas
4. Consejos acerca de cómo comer más saludable cuando esten fuera de casa, incluyendo una prueba de receta saludable y consejos de cómo hacer compras con un presupuesto



*Lugar: Departamento de Salud Pública
De la Ciudad de Pasadena
1845 N. Fair Oaks Avenue
Pasadena, CA 91103*



*Para obtener más información
Por favor contacte a:*

Margarita Aguilar
maguilar@cityofpasadena.net
(626) 744-6134, se habla español