

**CHAMPIONS FOR CHANGE
EAT HEALTHY * BE ACTIVE * WORKSHOPS**

WHAT:

**Free Nutrition Education and
Physical Activity Workshops**

WHEN:

- ◆ **March 6, 2018**
- ◆ **March 13, 2018**
- ◆ **March 20, 2018**

Time: 9:00 AM– 10:00AM

WHERE:

Alliance Margaret M. Bloomfield High
School
7907 Santa Fe Ave
Huntington Park CA, 90255

For more information please call:
Jessica Sianez
(323)537-2060

For CalFresh Information, call 1-877- 847-3663. Funded
by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and
employer. Visit www.CaChampionsForChange.net
for healthy tips.

*A Health Educator will lead a series of three
interactive workshops, one hour each, with
hands on learning activities. The series topic
include:*

- ◆ *Read nutrition labels & ingredient list*
- ◆ *Avoid added sugar in foods*
- ◆ *Determine portion sizes to manage your
weight*
- ◆ *Eat Healthy on a budget*
- ◆ *Meal Planning*

*Participants will also learn how to eat healthy
and become more physically active. Partici-
pants will receive detailed tips on how to put
recommended behaviors into practice in order
to live a long and healthy life!*



eliminating racism
empowering women

ywca

greater los angeles

YWCA SUPERVISOR GLORIA MOLINA COMMUNITY EMPOWERMENT CENTER

CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN MANTÉNGASE ACTIVO TALLERES COMUNITARIOS

QUE:

Talleres Gratis - Consuma una Alimentación Saludable y Manténgase Activo

CUANDO:

- ♦ **Marzo 6, 2018**
- ♦ **Marzo 13, 2018**
- ♦ **Marzo 20, 2018**

Hora: 9:00AM- 11:00AM

DÓNDE:

Alliance Margaret M. Bloomfield High School

7907 Santa Fe Ave

Huntington Park CA, 90255

Para mas información por favor

llame a: Jessica Sianez

(323)537-2060

La educadora de salud, dirigirá una serie de tres talleres interactivos de una hora con actividades prácticas de aprendizaje. La serie incluye:

- ♦ *Lea las etiquetas de nutrición y la lista de ingredientes*
- ♦ *Evite agregar azúcar en los alimentos*
- ♦ *Determine el tamaño de las porciones para administrar su peso*
- ♦ *Comer saludable con un presupuesto*
- ♦ *Planificación de comida*

Participantes también aprenderán a comer saludablemente ya ser más activos físicamente. Los participantes recibirán consejos detallados sobre cómo poner en práctica los comportamientos recomendados para vivir una vida larga y saludable!

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA.

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net



Para obtener más información sobre YWCA Greater Los Angeles visita www.ywcagla.org

YWCA GREATER LOS ANGELES ... CREAMOS UN ESPACIO SEGURO PARA VIVIR,
APRENDER Y CRECER