



Actividad Fisica y Alimentacion para Adultos

Clase en español

Aprenderemos:

1. La importancia de las porciones de alimentos
2. La importancia de consumir menos grasas saturadas con azucares añadidas
3. Más acerca de los 5 grupos de alimentos
4. La importancia de hacer cambios pequeños para una alimentación más saludable
5. La importancia de la actividad fisica

Para registrarse, pongase en contacto con Maria del Carmen: +1 714 347 9677

Jueves 21 de Enero de 3:00 a 4:00pm
por **zoom**

