



Presenta:

## “Programa para un Peso Saludable”

Unase a nuestras clases semanales:

- Aún dulce con menos azúcar
- Use menos grasa
- Etiquetas de alimentos, ¿que dicen?
- Comidas rápidas y a bajo costo
- Mi Pirámide
- ¿Qué es la masa corporal (BMI)?

Pierda peso en los próximos meses. Siéntase mejor.  
¡Aprenda a comer saludable!

Las clases se reunirán todos los Martes 12:30-1:30 PM

CAMcare Gateway Center  
817 Federal Street Camden, NJ 08103

PARA REGISTRARSE FAVOR DE LLAMAR A Maria AL 583-2466

