



Healthy for Life Wellness Program

Three classes that include information on:

- Reading food labels, portion size, eating different colored vegetables, fats and sugars.
- Heart and stroke education.
- Screening cardiac risk assessments, stroke screening and blood pressure.

FREE

This is a ZOOM Virtual Workshop. Register today and learn how to receive a \$25 gift card.

Reservations required. Please call Aracely Alvarez, 805.786.6183.



Programa de Nutrición, Saludable por Vida

GRATIS

Tres clases que incluyen:

- Leyendo etiquetas de alimentos y cuidando las porciones de comida, beneficios de comer diferentes colores de frutas y vegetales, grasas y azúcar.
- Exámenes de salud preventiva; derrame cerebral, riesgo cardíaco, presión arterial.

Esto es un Taller via ZOOM. Regístrese hoy y pregunte como puede obtener un tarjeta de \$25.

Se requiere reservación previa; favor de llamar Aracely Alvarez, 805.786.6183.