

# ¿Necesita ayuda para comer más saludable y sentirse mejor?

Traído a usted por:

**Fresh Approach**

Patrocinados por:

**Peninsula Health Care District**

Inscríbete para

**VeggieRx**

Clases Gratis de Nutrición



Salón con acceso de ADA

## El Programa de VeggieRx Incluye:

- Clases de nutrición con demostraciones de recetas
- Supervisión de su peso
- Cupones en efectivo GRATIS para gastar en frutas y verduras en el Mercado de Agricultores (Mas de \$400 para una familia de 4 integrantes)

Reserve su cupo!

Complete el siguiente formulario para reservar su cupo <https://forms.gle/cp1aaJpQdYJhSXPT7>

Debido a la pandemia todas las clases serán Online

Hablaremos de temas como crear un plato saludable, comer saludable con bajo presupuesto, el efecto del azúcar y la sal en nuestro cuerpo y muchas cosas más!

No pierda esta oportunidad!

Para más información nos puedes contactar con la siguiente información:

Teléfono: (510) 646 3518 | [veggierx@freshapproach.org](mailto:veggierx@freshapproach.org)

+ ¡Las familias son bienvenidas a asistir a las clases!

Para más información, visite la página de web: [www.freshapproach.org](http://www.freshapproach.org) | Síguenos en:

