



Grupo de Nutrición

Ofrecido por una Nutricionista de UW Extension, este grupo se reunirá los

Lunes de 5:30-7:00 pm:

7 de Enero: Bienvenida, Comer Inteligentemente y estar activo!

14 de Enero: Ponte en movimiento.

28 de Enero: Planifica, compra y ahorra.

4 de Febrero: Frutas/Vegetales; hazlos la mitad de tu plato

11 de Febrero: Haz la mitad de tus granos, granos integrales.

18 de Febrero: Proteína.

25 de Febrero: Huesos fuertes.

4 de Marzo: Haz un cambio, Celebración!

Regístrate Hoy

No hay ningún costo para este grupo y la guardería está disponible si avisa con anticipación.

Si está interesado en participar, por favor comuníquese con Fio al 262.547.4600

Lugar:

The Women's Center
505 N East Avenue
Waukesha, WI 53186

Teléfono:
262.547.4600
twcwaukesha.org

THE
Women's
CENTER
Safety. Shelter. Support.



These services have been provided, totally or in part, through funding from the Waukesha County Health and Human Services.

