



## 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.

**4 de Febrero:** Planifica, compra y ahorra.

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

**18 de Febrero:** Haz la mitad de tus granos, granos integrales.

**25 de Febrero:** Proteína.

**4 de Marzo:** Huesos fuertes.

**11 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](http://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.

