

EAT HEALTHY, BE ACTIVE COMMUNITY WORKSHOPS



JOIN US FOR THIS
FREE
EVENT!

**WEDNESDAY,
SEPTEMBER 16, 6-7 PM**
ENJOY HEALTHY FOOD THAT
TASTES GREAT

Learn about:

- Small changes you can make to choose healthier fats, less salt, and less added sugars
- Food substitutions and using spices, herbs, and salt-free seasonings to give you new ways to eat healthy
- Recipe modifications and cooking techniques to reduce calories, solid fats (saturated and trans fat), sodium, or added sugars



SAVE THE DATE

Wednesday, December 2

Quick, Healthy Meals & Snacks

- Tips for preparing meals quickly and how to stock your pantry
- How to make healthy selections when eating out
- How to use a slow cooker to prepare easy, healthy meals

Wednesday, February 24

Tips for Losing Weight & Keeping It Off

- How to determine your body mass index (BMI)
- The amount of calories you need each day
- Tips for losing weight and keeping it off

790 E. Rodeo Rd. Williams, AZ 86046 | Phone: (928) 635-3998 | www.HESWilliams.org

COME SANO, SEA ACTIVO

TALLERES COMUNITARIOS



¡VEN A ESTE
EVENTO
GRATIS!

MIÉRCOLES,
16 DE SEPTIEMBRE, 6-7 PM
DISFRUTE DE LA COMIDA
SALUDABLE QUE SABE SABROSO

Aprenda acerca:

- Los pequeños cambios que usted puede hacer para elegir grasas más saludables, menos sal y menos azúcar
- Sustituciones de alimentos y el uso de especias, hierbas y condimentos sin sal para darle nuevas formas de comer sano
- Modificaciones de recetas y técnicas de cocinar para reducir calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y trans), sodio o azúcar



AHORRE LA FECHA

Miércoles, 02 de diciembre

Comidas y bocados rápidos y saludables

- Consejos para preparar comidas de forma rápida y cómo almacenar su despensa
- Cómo hacer selecciones saludables cuando se come fuera
- Cómo usar una olla lenta para preparar comidas fáciles y saludables

Miércoles, 24 de febrero

Consejos para perder peso y mantenerlo

- Cómo determinar su índice de masa corporal (IMC)
- La cantidad de calorías que necesita cada día
- Consejos para perder peso y mantenerlo