

HEALTHY HABITS FOR FAMILIES

AN EIGHT-WEEK
PARENT AND CAREGIVER WORKSHOP

**SPACE IS
LIMITED!
REGISTER
TODAY!**



This no-cost workshop empowers families to be wellness leaders at home and in the community.

Join us to learn:

- how eating habits and nutrition impact your family's health
- exercises you can do at home to improve your health



- about the mind-body connection and participate mindfulness activities
- how to prepare simple and healthy snacks

**WEEKLY
FOOD
TASTINGS**



Parents Report after participating in this program:



Their knowledge about nutrition and preparing healthy meals improved



The recipes were easy to make and delicious



They felt more confidence and positive about their health



They exercised more



For questions or to register contact:

Name: Ms. Kashana Williams



323-937-7223



Kashana.williams@lausd.net

Workshop Information:

Dates: 10/8,10/15,10/22,10/29,11/5,
11/12, 11/12, 11/19 & 12/3

Time: 8:45am-9:45am

Place: Delta Center/ Parent Center

HÁBITOS SALUDABLES

PARA LAS FAMILIAS

UN TALLER DE OCHO SEMANAS
PARA PADRES Y CUIDADORES

**EL ESPACIO
ES LIMITADO
!REGÍSTRESE
HOY!**



Este taller gratuito capacita a las familias para que sean líderes del bienestar en el hogar y en la comunidad.

Acompáñenos para aprender:

- cómo los hábitos alimenticios y la nutrición afectan la salud de su familia ejercicios que puede hacer en casa para mejorar su salud
- cómo los hábitos alimenticios y la nutrición afectan la salud de su familia ejercicios que puede hacer en casa para mejorar su salud
- sobre la conexión entre la mente y el cuerpo y participar en actividades de concientización
- cómo preparar meriendas sencillas y saludables



**DEGUSTACIONES
DE COMIDA
SEMANALES**



Informe de los padres después de participar en este programa:



Mejoraron sus conocimientos sobre la nutrición y preparación de comidas saludables



Las recetas fueron fáciles de hacer y deliciosas



Se sintieron más seguros y positivos acerca de su salud



Hicieron más ejercicio



**Para preguntas o para registrarse
comuníquese con**

Nombre: Ms. Kashana Williams



323-937-7223



Kashana.williams@lausd.net

Información del taller

Fechas: 10/8,10/15,10/22,10/29,11/5

11/12,11/19 & 12/3

Horario: 8:45am-9:45am

Lugar: Centro Delta/Centro de padres