



BUY. EAT. LIVE HEALTHY

Únanse a nosotros para GRATIS clases de nutrición

	Date	Time	Topic
1	sabado 5 de octubre	10:30—12 PM	Bienvenido
2	sabado 12 de octubre	10:30—12 PM	A Moverse
3	sabado 19 de octubre	10:30—12 PM	Planifique, Compre, y Ahorre
4	sabado 26 de octubre	10:30—12 PM	Frutas v Vegetales
5	sabado 2 de noviembre	10:30—12 PM	Granos Integrales
6	sabado 9 de noviembre	10:30—12 PM	Varía tu Rutina de Proteínas
7	sabado 16 de noviembre	10:30—12 PM	Fortalezca sus Huesos
8	sabado 23 de noviembre	10:30—12 PM	Los Pequeños Cambios Importan

Comuníquese con: Blanca Lopez blopez@iastate.edu 515-957-5775
Situado en: North Side Library 3516 Fifth Ave., Des Moines, IA 50313
www.extension.iastate.edu/humansciences/buy-eat-live-healthy