



# BUY. EAT. LIVE HEALTHY

Únanse a nosotros para **GRATIS** clases de nutrición

	Date	Time	Topic
1	miércoles, nov 20	5:30—7:00 PM	Bienvenido
2	miércoles, nov 27	5:30—7:00 PM	A Moverse
3	miércoles, dec 4	5:30—7:00 PM	Planifique, Compre, y Ahorre
4	miércoles, dec 11	5:30—7:00 PM	Frutas y Vegetales
5	miércoles, dec 18	5:30—7:00 PM	Granos Integrales
*	miércoles, enero 8	5:30—7:00 PM	Varía tu Rutina de Proteínas
7	miércoles, enero 15	5:30—7:00 PM	Fortalezca sus Huesos
8	miércoles, enero 22	5:30—7:00 PM	Los Pequeños Cambios Importan

Los proveedores de cuidado infantil obtienen 10 créditos! Inscríbese a través de i-PoWeR



¿Preguntas? Comuníquese con Blanca Lopez 515-957-5775 blopez@iastate.edu

Situado en: Polk County Extension Office 1625 Adventureland Dr. Suite A Altoona, IA 50009

[www.extension.iastate.edu/humansciences/buy-eat-live-healthy](http://www.extension.iastate.edu/humansciences/buy-eat-live-healthy)