



HOMELESS PRENATAL PROGRAM

COMIENDO SALUDABLE Grupo Virtual via Zoom

**jueves 3:00 a 4:00pm
24 de septiembre a 12 de noviembre**

Te invitamos para conversar sobre la nutrición durante el período prenatal y posparto. Los temas incluirán, porciones saludables, la importancia de leer las etiquetas y la justicia alimentaria.

Discutiremos cómo nos afecta la comida a nivel emocional, físico, intelectual y espiritual. Además, exploraremos cómo los alimentos nos han moldeado y cómo impactan nuestro futuro y el futuro de nuestros hijos.

Por favor llame o envíe un mensaje de texto a Cristy o Karent antes del 21 de septiembre para registrarse.

Cristy (415) 314-8165

Karent (415) 233-6878

2500 18TH ST. SAN FRANCISCO* (415) 546-6756* WWW.HOMELESSPRENATAL.ORG*