

Planee su Plato



**Primer miércoles de
marzo, junio, septiembre, y diciembre**

4:00 - 5:00 pm

**Shasta Community Health Center
1035 Placer St. Redding, CA 96001**



Encuentre formas más fáciles de planificar sus comidas a través del balance de carbohidratos, proteínas, grasas y tamaños de porciones. Habrá una demostración de comida simple y ejemplos de recetas saludables.

Reunión mensual con un dietista registrado (RD).



Para preguntas o más información

Llame al: (530) 229-5115

Visite: www.shastahealth.org/education



Shasta Community Health Center
a *californiahealth* center