



AGING MASTERY PROGRAM

LIDERAZGO PERSONAL EN EL ARTE DE MADURAR

Sesión #4: Alimentación saludable e hidratación

Jueves, 18 de diciembre a las 10:30 am

Descubre cómo una alimentación saludable y una hidratación adecuada pueden mejorar tu memoria, energía y ánimo.

En esta charla interactiva aprenderá estrategias fáciles para:

- Planear comidas balanceadas
- Incorporar más frutas y verduras
- Mantener tu cuerpo hidratado

¡Cuida tu energía y bienestar todos los días!

Ponderosa Park Family Resource Center

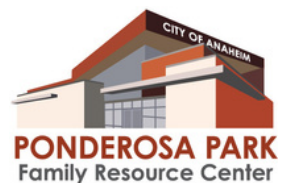
320 E Orangewood Ave, Anaheim, CA 92802

Para más información comuníquese al 949-757-3761

Gracias a nuestros patrocinadores



AgingMastery



Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org