It's FREE!

Would you like to learn how to prepare your favorite foods so they are healthier?

ARMC experts can teach you. Stop by our next Serving Up Healthy Seminar to learn about healthy cooking, proper nutrition and other health topics.

What:

ARMC's award-winning Serving Up Healthy seminars provide the tools you need for a healthier diet and lifestyle.

When:

5:30 p.m. to 7:00 p.m.

- **Wednesday, Feb. 13**
  Cardio-Friendly Meals & Heart Health
- **Wednesday, March 20**
  Healthy Picnics & Nutrition Tips
- **Wednesday, May 22**
  Eating Well & Exercising Smart

Where:

Arrowhead Regional Medical Center
Oak Room, First Floor
400 North Pepper Avenue, Colton, CA 92324

Register:

Online at:
www.arrowheadmedcenter.org

Or call, **909-580-3143.**

Each class offers:

- Nutrition information
- Food samples
- Recipe booklet
- Raffle prizes

ARROWHEAD
REGIONAL MEDICAL CENTER

0201-1334_SUH_eng 02/13

¡Es Gratis!

¿Le gustaría aprender a preparar sus comidas favoritas para que sean más saludables?

Expertos del ARMC le pueden enseñar. Pase por nuestro próximo Seminario "Sirviéndose Saludablemente" para aprender sobre cocina saludable, nutrición apropiada y otros temas de salud.

¿Qué?

Seminarios premiados del ARMC sobre cómo Servirse Saludablemente, proporcionan las herramientas que necesita para una dieta y estilo de vida.

¿Cuándo?

5:30 p.m. a 7:00 p.m.

- **Miércoles, 13 de febrero**
  Cardio Amistoso-Comida y Salud de Corazón
- **Miércoles, 20 de marzo**
  Picnics Saludables y Consejos de Nutrición
- **Miércoles, 22 de mayo**
  Comer Bien y Hacer Ejercicio Inteligentemente

¿Dónde?

Arrowhead Regional Medical Center
Oak Room, Primer Piso
400 North Pepper Avenue, Colton, CA 92324

Regístrese:

Por Línea al:
www.arrowheadmedcenter.org

O llame al **909-580-3143.**

Cada clase ofrece:

- Información sobre Nutrición
- Muestras de comida
- Folletos de recetas
- Premios de rifa

ARROWHEAD
REGIONAL MEDICAL CENTER

0201-1334_SUH_spn 02/13