

# Healthy Kids Healthy Families

Classes start:  
September 5, 2024

At 10 AM - 12 PM



THE CONCILIO

metrocrest  
services



Metrocrest Services

1145 N Josey Ln, Carrollton, TX 75006

If interested, please call Daniela Saldana

at 469-349-6952

## This **FREE** program will help you:



Improve the nutrition of your family



Increase physical activity in your family



Establish positive sleep and screen time habits



Become a positive role model for your family



Establish healthy eating habits

“Participating in the Healthy Kids, Healthy Families program has empowered me to make positive changes for my family. Now, my children are more active, playing outside and socializing instead of being isolated by electronics. I’ve learned to read nutrition labels, serve proper portion sizes, and choose healthier foods. These changes have made a noticeable difference, especially for my youngest daughter, who is now happier and healthier.”

- Gabriela S.



**FREE Childcare and  
chance to WIN RAFFLE  
PRIZES with active  
participation!**



# Niños Sanos, Familias Sanas

Clases comienzan:  
5 de Septiembre del  
2024

A las 10 AM - 12 PM



Metrocrest Services  
1145 N Josey Ln, Carrollton, TX 75006

Si está interesado, llame a Daniela Saldana  
al 469-349-6952

Este programa **GRATUITO** le ayudará a:



Mejorar tu nutrición y la nutrición de tu familia



Incrementar la actividad física en tu familia



Establecer hábitos positivos de sueño y de tiempo frente a la pantalla



Ser un ejemplo de positividad y apoyo para tu familia



Establecer hábitos alimentarios saludables

¡Cuidado de niños  
**GRATIS** y oportunidad  
de **GANAR PREMIOS DE  
LA RIFA** con  
participación activa!

“Participar en el programa Niños Sanos, Familias Sanas me ha permitido hacer cambios positivos para mi familia. Ahora, mis hijos son más activos, juegan al aire libre y socializan en lugar de estar aislados por los aparatos electrónicos. He aprendido a leer las etiquetas nutricionales, a servir porciones adecuadas y a elegir alimentos más saludables. Estos cambios han marcado una diferencia notable, especialmente para mi hija menor, que ahora está más feliz y más sana.”

- Gabriela S.

