

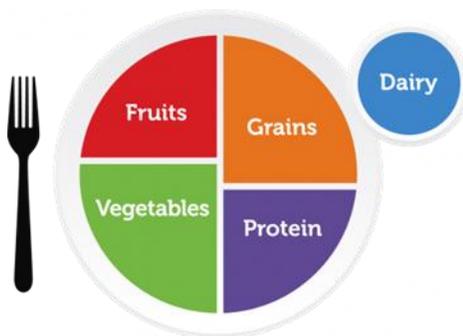


Clase de Nutrición para Salud del Corazón



Mayo es el Mes de la Educación Sobre la Presión Arterial Alta. Este mes Arroyo Vista Family Health Center desea crear conciencia sobre algunas cosas que puede hacer para cuidar la salud de su corazón. Únase a nuestra clase de nutrición el **sábado 18 de mayo** para aprender más sobre:

- cómo tomar la presión arterial correctamente en casa
- cómo crear comidas saludables en casa
- tomar mejores decisiones de comida rápida
- cómo encontrar alimentos bajos en sodio y grasas no saludables
- beneficios de los alimentos altos en fibra



**Metas Para tu
Salud**

**¡Máquinas para
Medir la Presión
Arterial
Gratuitas,
Hasta Agotar
Existencias!**

**ARROYO VISTA
FAMILY HEALTH
CENTER**

**SABADO
MAYO 18, 2024**

**6000 N. FIGUEROA ST.
LA, CA 90042
2ND PISO-
SALA DE
CONFERENCIAS**

**9:00AM – 11:00AM
(ESPAÑOL)**

**2:00PM – 4:00PM
(INGLES)**