



HEALTHY LIVING IS HAPPY LIVING

Are You Ready?



e.n.e.r.g.y.SM

eating nutritiously, exercising regularly & growing "Y"-isely

- Healthy eating and fitness program for your whole family
- Eight weekly two hour classes
- Interactive nutrition lessons
- Family workouts
- Cooking demonstrations
- Locations throughout Los Angeles County

Ask your healthcare provider how to enroll.

Contact the e.n.e.r.g.y.SM program
to find a location near you:

(213) 380-7361

energy@queenscare.org

queenscarefamilyclinics.org/services/energy





VIDA SANA VIDA FELIZ

¿Está Listo?



e.n.e.r.g.y.SM

eating nutritiously, exercising regularly & growing "Y"-isely

- Programa de buen alimento y actividad física para toda su familia
- Ocho clases de dos horas
- Lecciones interactivas sobre nutrición
- Ejercicios para la familia
- Demostraciones de recetas saludables
- Ubicaciones a lo largo de el condado de Los Angeles

Pregunte a su doctor primario como inscribirse.

Comuníquese con el programa de e.n.e.r.g.y.SM para encontrar la ubicación más cercana a usted:

(213) 380-7361

energy@queenscare.org

queenscarefamilyclinics.org/services/energy

