



Esté más sana para usted y su familia también.

Cuanto más sana se mantenga, mayor será la posibilidad de tener un bebé sano.

*B'more Fit for Healthy Babies es un programa voluntario **GRATIS** que ofrece métodos para mantener sanas a las madres. Trabajaremos en conjunto con usted para ayudarle a...*

Perder peso.

Aprenda cómo perder peso en un nuestro grupo de apoyo, ¡con métodos comprobados para mantener sanas a las madres!

Ser más activa.

Únase junto a mujeres como usted para disfrutar de entretenidas actividades grupales, tales como clases de Zumba y ejercicio aeróbico dirigidas por instructores profesionales que brindan gran apoyo.

Comer más sano.

Aprenderá cómo comprar y comer alimentos sanos que se adapten a su presupuesto y su estilo de vida.

Actualmente, este programa se ofrece en:

Patterson Park Recreation Center Virginia Becker
2601 E Baltimore St
Baltimore Md 21224

Todos los Martes, 5:30PM-7:45PM (en español).

También se ofrece cuidado infantil y transporte de regreso a su casa sin costo alguno, por orden de llegada.

¡INSCRIBASE AHORA!

Para obtener más información, visite www.healthybabiesbaltimore.com o COMUNÍQUESE CON :

Patricia, Baltimore Medical System
(443) 703- 3676



Requisito para recibir este programa gratis, es tener niños menores de 5 años



Office on Women's Health
Department of Health and Human Services

Leonard & Helen R. Stulman
CHARITABLE FOUNDATION