

# 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 entorno de 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, como clases de Zumba, aeróbica y acondicionamiento realizadas 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 convenientes lugares en las siguientes comunidades: Park Heights, Patterson Park North & East y Upton/Druid Heights. También se ofrece cuidado infantil y transporte sin costo alguno, por orden de llegada.

**¡INSCRÍBASE AHORA!** Para obtener más información, visite [www.healthybabiesbaltimore.com](http://www.healthybabiesbaltimore.com) o COMUNÍQUESE CON:

**BMS Highlandtown Healthy Living Center**  
**Comuníquese con Pati al (443) 703- 3676**

 **B'more Fit for Healthy Babies**  
*Every baby counts on you*

*Leonard & Helen R. Stulman*  
CHARITABLE FOUNDATION



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