



*Being healthy is more fun
when we do it together.*

Wellness and Family Nutrition Program

for children, teens and families

It is easier to live healthy when you start young. Give your kids the education and tools they need to live a healthy life. Enroll your family in **STOMP** and join us for classes, fitness, and healthy living support.

Every week we will cover:

- Ways to eat healthy at home or when dining out.
- Activities the whole family can do together.
- Ways to manage stress.
- How eating healthy helps you stay healthy.

STOMP is a 12 month program for the whole family with healthy living challenges, raffles, and fitness activities.

CALL US TODAY for more information:

AltaMed Medical Group -
Anaheim, Lincoln, West
(714) 678-2137

AltaMed Medical and Dental Group -
Boyle Heights
(323) 307-0479

AltaMed Medical and Dental Group -
El Monte
(626) 582-1462

AltaMed Medical and Dental Group -
Huntington Beach
(714) 375-2261

AltaMed Wellness Center - Santa Ana
(714) 919-0280

Mantenernos sanos es más divertido cuando lo hacemos juntos.

Programa de Bienestar y Nutrición Familiar

para niños, adolescentes y familias

Es más fácil vivir sano cuando se empieza joven. Dale a tus hijos la educación y las herramientas que necesitan para vivir una vida sana. Inscribe a tu familia en **STOMP** y acompáñanos a nuestras clases, programas para estar en forma y apoyo para una vida sana

Cada semana hablaremos de:

- Maneras de comer saludablemente en el hogar o cuando se come afuera.
- Actividades que pueden hacer juntos toda la familia.
- Maneras de manejar el estrés.
- Cómo la alimentación sana te ayuda a mantenerte sano.

STOMP es un programa para toda la familia con retos para vivir sanos, rifas y actividades para estar en forma.

LLÁMANOS HOY MISMO
para obtener más información:

AltaMed Medical Group -
Anaheim, Lincoln, West
(714) 678-2137

AltaMed Medical and Dental Group -
Boyle Heights
(323) 307-0479

AltaMed Medical and Dental Group -
El Monte
(626) 582-1462

AltaMed Medical and Dental Group -
Huntington Beach
(714) 375-2261

AltaMed Wellness Center - Santa Ana
(714) 919-0280