

SU ESTRÉS Y SU PLATO



El estrés, bueno y malo, afecta las decisiones que tome para su cuerpo y su plato.



¿Cómo afecta la dieta al estrés? Aprenderá consejos sobre cómo mantenerse activo y comer saludablemente durante los momentos estresantes.

Programa virtual GRATIS de 4 semanas.

Sesión todos los miércoles 7, 14, 21 y 28 de abril de 2021
Inglés a las 9:30 -10:30 a.m y Español 10:30 – 11:30 a.m

Inscribase aqui: <https://forms.gle/hzQVdVn6qRoRw5kWA>
(El enlace de la reunión se enviará antes de la sesión)

Para mas informacion llame: Cameron County Extension Office at (956) 361-8236

A&M Extension Programs do not discriminate against anyone regardless of their race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity.

TEXAS A&M
AGRILIFE
EXTENSION



PRAIRIE VIEW
A&M UNIVERSITY
COLLEGE OF AGRICULTURE
AND HUMAN SCIENCES

Cooperative Extension Program

