

# MIND. EXERCISE. NUTRITION. DO IT!

Healthy Choices = Healthy Children!

— NOW AT SIX LOCATIONS across Austin & Kyle —



## MEND

MEND the program helps families lead happier and healthier lives through healthy eating, fun, physical activity, and small lifestyle changes.

The MEND program runs for 10 weeks and meets twice a week for two hours. Families with kids ages 7–13 who are above a healthy weight are eligible to participate.

## BENEFITS

- FREE 10-week healthy living program
- Offered in English and Spanish
- Make new friends
- Gain confidence and boost self-esteem
- Perform better in school



### › HAPPY

We know that with small changes in activity & food choices, you will feel the difference... because more energy & more confidence are the freedoms good health brings.



### › HEALTHY

We teach families how to shop smarter, eat better, and prepare more nutritious meals... because nourishing meals fuel a healthy and productive life.



### › ACTIVE

We encourage kids to get moving, to enjoy physical activity with their family and friends... because healthier kids perform better in school.

StDavid's  
FOUNDATION



REGISTER  
TODAY!



512.236.9622  
AustinYMCA.org

# Mente. Ejercicio. Nutrición. ¡Hazlo!

Decisiones saludables = Niños saludables

— Ahora ofrecido en seis localidades a través de Austin y Kyle —



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



## MEND

MEND le ayuda a familias a vivir una vida más feliz y saludable a través de la alimentación saludable, la actividad física y pequeños cambios al estilo de vida. El programa MEND dura 10 semanas y se reúne dos veces por semana durante dos horas. Familias con niños edad 7-13 que están arriba de un peso saludable pueden participar GRATIS!

## BENEFICIOS

- GRATIS Programa de vida sana de 10 semanas
- Ofrecido en inglés y español
- Haz nuevos amigos
- Siéntese más seguro y aumente su confianza
- Vea mejor desarrollo escolar



### ► FELIZ

Nosotros reconocemos que con cambios pequeños en actividad y nutrición podemos sentirnos diferente... estos cambios en nuestra energía y confianza personal son los beneficios que trae la buena salud.



### ► SALUDABLE

Le enseñamos a usted y su familia a comprar, preparar y comer comida nutritiva y saludable... porque la buena nutrición estimula una vida sana y productiva.



### ► ACTIVO

Nosotros animamos a los niños que sean activos y que disfruten de actividad física con su familia y amistades... porque niños saludables realizan éxito en la escuela.

StDavid's  
FOUNDATION



INSCRÍBASE  
HOY



512.236.9622  
AustinYMCA.org