

## SPANISH

CULINARY HEALTHierU le dará:

Un nutriólogo/dietista certificado que le enseñará cómo escoger alimentos más saludables. Así también podrá mantener un mejor peso.



Lo que necesita hacer para comenzar:

Visite a su doctor. Él le examinará. Si califica para el programa entonces su doctor le referirá con un nutriólogo/dietista. Este programa está disponible para usted, su cónyuge y cualquier hijo(a) dependiente de 6 años o mayor.

Para más información llame a la Línea de Bienestar al 702-892-7313, opción #4.

## TAGALOG

Ang CULINARY HEALTHierU ay nagbibigay ng:

isang sertipikado'ng nutrisyunista/dietitian na magtuturo sa iyo kung paano ang pagpili ng malusog na mga mapagpipilia'ng pagkain at panatilihin ang isang malusog na timbang.



Ano ang kailangan mo'ng gawin:

Makipagkita sa iyong manggagamot. Ang iyong manggagamot ay gagawa ng isang pagtingin doon sa kanilang opisina at isasangguni ka sa isang dietitian/nutrisyunista kung natugunan mo ang mga kwalipikasyon sa programa. Ito ay magagamit mo, ng iyong asawa, at ng iyong mga sustentado'ng may edad 6 na taon at mas matanda pa.

Para sa iba pang impormasyon, tawagan ang Linya ng Wellness sa 702-892-7313, piliin ang #4.



# CULINARY HEALTHierU

**Created with  
dedication  
to get you healthy  
and keep you healthy!**

## ENGLISH

Do you want to slim down and eat better? Have you tried different diets and none of them worked for you? Have you talked to your doctor about how to get healthy? Seeing your doctor is the first step to becoming a healthier, better, you.

## SPANISH

¿Quiere adelgazar y comer mejor? ¿Ha intentado diferentes dietas pero ninguna le ha funcionado? ¿Ha hablado con su doctor sobre como estar más saludable? Una visita con su doctor es el primer paso para estar mejor y más saludable.

## TAGALOG

Nais mo ba'ng magpapayat at kumain ng mahusay? Nasubukan mo na ang iba't-ibang mga diyeta at wala isa man ang umubra para sa iyo? Ang pakikipagkita sa iyong manggagamot ang unang hakbang patungo sa iyong pagpapabuti at pagiging malusog.

## ENGLISH



### CULINARY HEALTHier U provides:

a certified nutritionist/dietitian who will teach you how to choose healthier food options and keep a healthy weight

### What do you need to do:

See your doctor. Your doctor will do a screening in their office and refer you to a dietitian/nutritionist if you meet the program qualifications. This is available to you, your spouse, & your dependents age 6 years and older.

For more information call the Wellness Line at 702-892-7313, option #4.



1901 Las Vegas Blvd. South Suite 101  
Las Vegas, NV 89104  
702-733-9938  
[www.culinaryhealthfund.org](http://www.culinaryhealthfund.org)