

# Join TEXT 2B HEALTHY

## Weekly Nutrition & Physical Activity Tips

Text 2B Healthy is a free text messaging program brought to you by the Poe Center for Health Education.

January — March 2020

### 2-3 Texts per Week

*Available in English or Spanish*

- Nutritious Recipes
- Simple Exercises
- Motivation Strategies
- Family Activities



<http://bit.ly/textpoe>

[www.poehealth.org](http://www.poehealth.org)



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.

# Join TEXT 2B HEALTHY

## Weekly Nutrition & Physical Activity Tips

Text 2B Healthy is a free text messaging program brought to you by the Poe Center for Health Education.

January — March 2020

### 2-3 Texts per Week

*Available in English or Spanish*

- Nutritious Recipes
- Simple Exercises
- Motivation Strategies
- Family Activities



<http://bit.ly/textpoe>

[www.poehealth.org](http://www.poehealth.org)

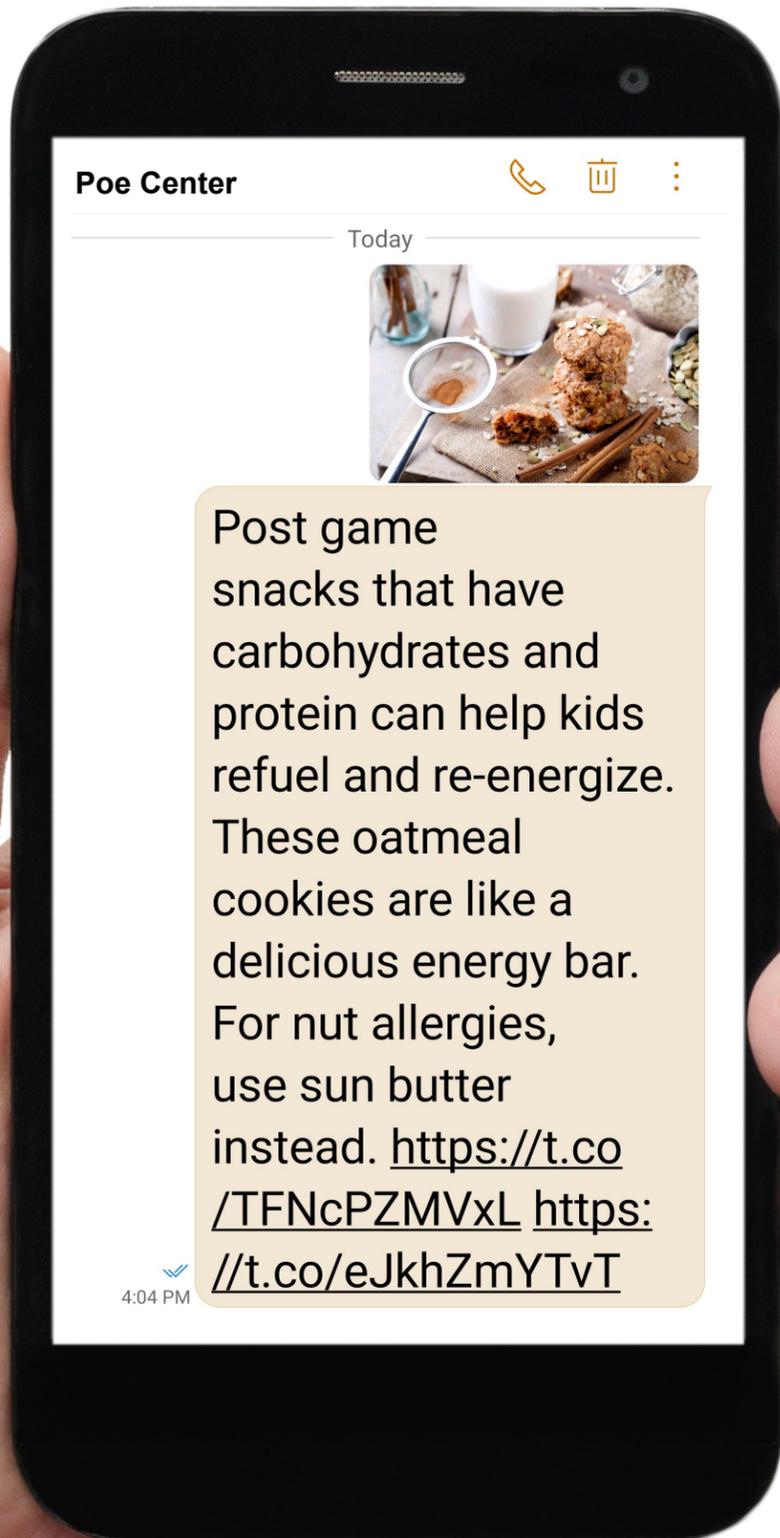


This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.

# Inscríbese a TEXT 2B HEALTHY

## Consejos Semanales de Nutrición y Actividad Física

Text 2B Healthy es un programa gratuito de mensajería de texto traído a usted por el Centro Poe para la Educación de la Salud.



## Enero — Marzo 2020

De 2-3 mensajes de texto por semana  
*Disponibile en inglés o español*

.Recetas Nutritivas

.Ejercicios Sencillos

.Estrategias de Motivación

.Actividades Familiares



<http://bit.ly/textpoe>

[www.poehealth.org](http://www.poehealth.org)



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de E.E.U.U. (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Inscríbese a TEXT 2B HEALTHY

## Consejos Semanales de Nutrición y Actividad Física

Text 2B Healthy es un programa gratuito de mensajería de texto traído a usted por el Centro Poe para la Educación de la Salud.

### Enero — Marzo 2020

De 2-3 mensajes de texto por semana  
*Disponibles en inglés o español*

.Recetas Nutritivas

.Ejercicios Sencillos

.Estrategias de Motivación

.Actividades Familiares



<http://bit.ly/textpoe>

[www.poehealth.org](http://www.poehealth.org)



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de E.E.U.U. (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.