

LIVING HEALTHIER

POWERED BY **IT'S TIME TEXAS**

FREE health coaching for you & your family!

Do you struggle to find the time to make healthy changes in your lifestyle?

Want to make healthier choices for yourself or your family?

Need help finding affordable healthy options nearby?

Pick up the phone and put your health first today!

1-844-26COACH

(1-844-262-6224)

Our Coaches Can:

- » Talk to you any number of times, completely free
- » Build a personal health plan just for you
- » Share healthy eating, physical activity, and general wellness tips
- » Have confidential conversations



www.itstimetexas.org/livinghealthier



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. To receive assistance purchasing healthy foods, sign up for SNAP benefits at yourtexasbenefits.com.

LIVING HEALTHIER

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

Entrenadores de Salud GRATIS para usted y su familia!

Quiere hacer cambios saludables en su vida, pero no encuentra el tiempo para hacerlo?

Quiere tomar decisiones más saludables para usted y su familia?

Necesita ayuda para encontrar opciones saludables de bajo costo en su área?

Llámenos y haga prioridad a su salud!

1-844-26COACH

(1-844-262-6224)

Nuestros entrenadores pueden:

- » Hablar con usted cuantas veces necesite, completamente gratis
 - » Crear un plan de salud especializado para usted
 - » Compartir sobre comidas saludables, actividad física, y salud en general
- Tener conversaciones confidenciales



www.itstimetexas.org/livinghealthier



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscríbese para obtener los beneficios de SNAP en yourtexasbenefits.com.