

*Are you concerned about your child's weight or health?*

# Join Brenner FIT<sup>®</sup> Academy: For Families

## What is Brenner FIT<sup>®</sup> Academy: For Families?

The Brenner FIT Academy: For Families is a group version of the Brenner FIT medical and behavioral treatment program, a part of Brenner Children's Hospital at Atrium Health Wake Forest Baptist. The program is **FREE** and will guide your family toward lifestyle changes without using restrictive diets or strict exercise plans.



### Who can join?

- Anyone who is concerned about their child's weight or health (ages 2 to 18)
- No referral required
- Sessions intended for adults only; children and teens will participate for certain activities



### How long is the program?

- The program lasts 8 weeks
- Classes are virtual and happen weekly for one hour in the evening
- Strong internet connection helpful



### What will we learn?

- How to raise kids who feel good about eating and their bodies
- Fun ways to be active together in a world on constant screens
- Ways to prepare affordable meals at home
- How to make changes together as a family that will last a lifetime



**Join today to lead your family toward habit changes that will last a lifetime.**

**Registration is required to ensure availability.**



Scan to learn more and register for an upcoming series

¿Está preocupado por el peso o la salud de su hijo(a)?

# Regístrese en a la Academia para Familias de Brenner FIT®

## ¿Qué es la Academia para Familias de Brenner FIT®?

La Academia para Familias es una versión en grupo de Brenner FIT, un programa de tratamiento médico y de comportamiento que es parte del Hospital Brenner Children's de Atrium Health Wake Forest Baptist. Este programa es **GRATIS** y guiará a su familia hacia cambios de hábitos sin usar dietas restrictivas ni planes de ejercicio.



## ¿Quién puede asistir?



- Todos los padres y cuidadores con hijos de 2 a 18 años que tienen preocupación del peso o la salud de su hijo/a
- No se requiere un referido médico
- Las sesiones son sólo para adultos; los niños y adolescentes participarán en ciertas actividades

## ¿Cuánto tiempo dura el programa?

- El programa dura 8 semanas
- Las clases son en línea y ocurren en la tarde por una hora cada semana
- Ayuda tener una buena conexión de internet



## ¿Qué aprenderemos?

- Cómo criar hijos(as) que se sientan bien con su cuerpo y su forma de comer
- Ideas para divertirse y estar activos juntos en un mundo de constante pantalla
- Ideas para preparar comidas en casa a bajo costo
- Cómo hacer cambios en familia que duran toda la vida



**Regístrese hoy para guiar a su familia hacia cambios de hábitos que durarán para siempre.**

**Registrarse es obligatorio para participar y guardar un espacio.**



Escanee arriba para aprender más y registrarse para la próxima serie: