

# Academia de Brenner FIT<sup>®</sup>: Para Familias

## Descripción de las Clases

Semana	Clases	Descripción de la Clase
Semana 1	<b>Alimentando a Sus Hijos, Parte 1</b>	Alimentar a los niños(as) es un desafío. Hablemos sobre cómo acabar con nuestras preocupaciones de policía de la comida y disfrutar comer juntos de nuevo.
Semana 2	<b>Cuándo y Dónde de Alimentar y Actividad</b>	Encontrando tiempo para cocinar en casa y estar activos es difícil con tanto que hacer. Aprenda cómo hacer de las comidas familiares y la actividad una prioridad para su familia.
Semana 3	<b>Demonstración de Cocina: Cocinando en Casa</b>	¿Está cansado de comer fuera de casa, o planear comidas a último momento? Participe en una demostración de cocina en la que aprenderá recetas rápidas para ayudarlo a cocinar más en casa. Llévese un plan personalizado de comidas para preparar en casa.
Semana 4	<b>Hablando con Nuestros Niños sobre el Peso</b>	Descubra los secretos de hablar con sus hijos sobre el peso sin ofender.
Semana 5	<b>EI QUÉ de Alimentar</b>	Aprenda lo básico de alimentar a su familia para mantenerlos llenos de energía y satisfechos durante todo del día.
Semana 6	<b>Actividad y Tiempo de Pantallas</b>	Aprenda más sobre como apoyar a los niños con la actividad. Los padres obtendrán herramientas prácticas para manejar el tiempo de pantallas en la familia alentando a todos a estar más activos
Semana 7	<b>Demonstración de Cocina: Niños Melindrosos y Vegetales</b>	Preparar una comida balanceada no tiene que tomar mucho tiempo. Vea al chef de Brenner FIT mientras prepara una comida balanceada en menos de 30 minutos. Saldrá con recetas que puede preparar in casa.
Semana 8	<b>Alimentando a sus Hijos, Parte 2</b>	Padres siguen aprendiendo más de su rol en alimentar a sus hijos en esta clase de seguimiento. Gane más confianza en cómo apoyar y confiar en sus hijos con el comer.