



MIHA Program

Mothers Inspiring Healthy Actions



**Mothers and daughters,
Do you want to lose weight and live a healthier lifestyle?**

UC San Diego invites you to participate in a study for mothers and their adult daughters interested in achieving a healthier weight. During a 24-week program, you will learn how to make lifestyle changes involving healthy eating and increased physical activity. *The program is available at no cost.*

Mother and daughter may be eligible if both are:

- **Overweight**
- **18-65 years of age**
- **Mexican or Mexican American**
- **Able to attend 24 weekly sessions together**
- **Interested in losing weight**

To learn if you are eligible to participate, please call:

(858) 255-0511



UC San Diego



MIHA Program

Mothers Inspiring Healthy Actions



Madres e hijas, ¿Quieren bajar de peso y vivir más saludable?

UC San Diego las invita a participar en un estudio para madres y sus hijas adultas interesadas en lograr un peso más sano.

Durante un programa de 24 semanas, aprenderán cómo hacer cambios en su vida que consisten de alimentos saludables y aumento de actividad física. *El programa está disponible sin ningún costo.*

Madre e hija pueden ser elegibles si las dos:

- Tienen sobrepeso
- Tienen 18-65 años de edad
- Son Mexicanas o Mexicana Americanas
- Pueden atender 24 sesiones semanales juntas
- Están interesadas en perder peso

Para aprender si son elegibles para participar, por favor llamen a:

(858) 255-0511



UC San Diego