



July 2011

How Does Alcohol Fit Into Your Diet?

Alcohol comes from fermenting starches and sugars, which delivers about 7 calories per gram. These are considered "empty" calories because alcohol contains no beneficial nutrients, such as vitamins and minerals.

- A 12-ounce beer contains 3-8 % alcohol and 150 calories.
- A 5-ounce glass of wine contains about 12-14% alcohol and 150 calories.
- 1.5-ounce shot of liquor contains 40% alcohol and 150 calories.

Although moderate drinking (defined as 1-2 glasses of beer, wine, or other alcoholic beverage daily), especially when combined

with a Mediterranean-style diet, has been shown to improve cardiovascular (heart and blood vessels) health, there are a number or serious side effects associated with drinking more than a moderate amount of alcohol.

Side Effect

Thanks to well publicized awareness campaigns, most people know that:

- Alcohol can be an addictive substance
- Driving while intoxicated is a leading cause of traffic accidents in the United States.
- Alcohol intake during pregnancy has been identified as the cause of fetal alcohol syndrome.

However, did you know that excessive use of alcohol can:

Cause weight gain * Impair sexual function * Damage the lining of the small intestine * Increase the risk of developing cancer of the esophagus, throat, larynx, mouth and breast * Cause alcoholic hepatitis and cirrhosis of the liver

If you drink alcohol, it's best to do so in moderation. This is defined as not more than 1 beer, 1 glass of wine, or 1 shot of liquor per day if you are a woman and no more than 2 if you are a man.

Studies have shown that wine can be beneficial to health, but is unhealthy when consumed quickly and in large amounts.

Day Care: If you Use It, Please Read

We seem to be having a problem with communicating how our Club kids get properly checked into our day care, so we'll try to clarify the issue in this newsletter and in addition we'll be handing out a copy of the Day Care Policy to all parents who enter with kids in tow.

Parents with kids who are **not** on a "family membership" will initially need to pay for child care services at the Club's control coun-

ter upon entering. Parents with a family membership, can simply swipe in and proceed to take their kid's to the day care. Child care services are already provided in the family membership plan.

All children must proceed from the service desk area directly to the day care facility under direct parental supervision. Parents must also sign-in and sign-out their child from the day care facilities register.

Also, there is an 1.5 hour time limit for children to be in the day care.

Parents who do not follow these guidelines may lose the ability to use the day care and Club access for their children, which we certainly do not want to have happen to anyone.

Please, lets all work together to keep our Club kids in a safe place.

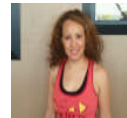
Thank You!

July 4th
The Club Will Be Open
Family Hours:
8AM-4PM
Day Care and Classes Will Not Be Provided...Bring The Kids, Swim, Shoot Some Hoops and Have A great 4th!

Zumba AM

Monday & Wednesday
With

Gabriela Contreras



Starting Wednesday July 6th @9:00am. This will be a 12-week class FREE to all members. Great Sound System, Supreme Latin Infused Instruction and Energetic Environment.

Noticias Del Club

July 2011

4 de Julio

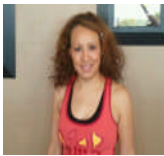
**El club estará
abierto el Ho-
rario de la fa-
milia:**

8a.m.—4p.m.

No habrá servicios de guardería ni clases ... Traiga a los niños a nadar, jugar baloncesto y que tengan un feliz cuatro de Julio !

Zumba AM

Lunes y Miercoles



Con

Gabriela Contreras

A partir del miércoles 06 de julio 9:00 am Esto será una semana de 12 clases gratuitas a todos los miembros. Gran sistema de sonido, la Suprema infusión latina de instrucción y el ambiente energético.

¿Cómo Funciona el Alcohol En Su Dieta?

Alcohol proviene de la fermentación de almidones y azúcares, que presentan una alrededor de 7 calorías por gramo. Las calorías se consideran calorías "vacías" porque el alcohol no contiene nutrientes benéficos, como vitaminas y minerales.

- Una cerveza de 12 onzas contiene 8.3% de alcohol y 150 calorías.
- Un vaso de 5 onzas de vino contiene aproximadamente 12-14% de alcohol y 150 calorías.
- 1.5 onzas de licor contiene 40% de alcohol y 150 calorías.

Aunque el consumo moderado (definido como 1-2 vasos de cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas al día), especialmente cuando se combina con una dieta de estilo

mediterráneo, se ha demostrado que mejora la salud cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) hay efectos secundarios asociados con el consumo de más de una cantidad moderada de alcohol.

Los Efectos Secundarios

Gracias a las campañas de concienciación y publicidad, la mayoría de la gente sabe que;

- El alcohol puede ser una sustancia adictiva.
- Conducir intoxicado es la principal causa de accidentes de tránsito en los Estados Unidos.
- El consumo de alcohol durante el embarazo ha sido identificado como la causa del síndrome de alcoholismo fetal.

Sin embargo, ¿sabía usted

que el uso excesivo de alcohol puede:

Causa aumento de peso * perjudicar la función sexual * El daño de la revestimiento del intestino pequeño * Aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de esófago, garganta, laringe, boca y pecho * Causa hepatitis alcohólica y cirrosis del hígado.

Si usted bebe alcohol, lo mejor es hacerlo con moderación. Esto se define como no más de 1 cerveza, 1 copa de vino o un trago de licor por día si es mujer y no más de dos si usted es un hombre.

Estudios han demostrado que el vino puede ser beneficioso para la salud, pero no es saludable cuando se consume con rapidez y en grandes cantidades.

Cuidado de Niños, Si Usted lo Usa, Por Favor Leer

Parece que estamos teniendo un problema con comunicación de como correctamente registrar a nuestros hijos en la guardería de niños, así que vamos a tratar de aclarar la cuestión en este boletín y además vamos a estar entregando una copia de la Póliza de Servicio al los padres que entran con niños.

Padres con niños que no están en una membresía familiar tendrán que pagar por los servicios de cuidado de niños en

nuestra oficina de servicio al entrar. Los padres con un membresía familiar pueden pasar y proceder a llevar a sus niños a la guardería. Los servicios de de cuidado de niños ya están incluidos en la membresía familiar.

Todos los niños deben proceder por la zona de recepción directamente a la guardería de niños bajo la directa supervisión de los padres. Los padres también deben de registrar a los niños al entrar y también a la sali-

da de la guardería.

También, hay un límite de tiempo de 1.5 horas de uso de cuidado de niños por día.

Padres que no siguen estas guías pueden perder la habilidad de usar el servicio de guardería y el acceso para sus hijos, que no queremos que le suceda a nadie.

Gracias!