

Taller de Nutrición con Alejandra

Centro Curtis Tucker para el Bienestar Comunitario

GRATIS!

No te sientas amarrado a una dieta sin lograr un progreso real y duradero.
Disfruta de un estilo de vida saludable que dure para siempre.
Si quieres resultados diferentes para ti y tu familia, esta es la oportunidad.

Taller 1:
Explorando Nuestra Historia en la comida.
Creando Nuestras Metas de Nutrición.

Taller 2:
Una Dieta enfocada en Plantas.
Creando un Plato Saludable.

Taller 3:
Procesamiento de alimentos y comida rápida
Cuáles comidas son saludables para comer
todos los días y Cuáles son mejor evitar.

Taller 4:
Comprendiendo las etiquetas de Nutrición y
sus Ingredientes nutricionales.
Seleccionar mejor los Alimentos que
llevamos a casa.

Taller 5:
Cuanta azúcar tiene tu bebida favorita?
Sabias que el dormir es importante para tu
salud mental y control de peso?

Demostraciones de recetas Saludables en cada clase.



9:00 AM a 10:30 AM
Jueves 28 de Abril al 26 de Mayo 2022

Lugar:

The Curtis Tucker Wellness Center
123 W. Manchester Blvd.
Inglewood, CA 90301

Numero: (310) 419-5325

Estacionamiento disponible

**Certificado de
Culminación
4 Clases o más
Rifas al terminar
la Serie**

Para más información o registrarse
Enviar Mensaje a Alejandra al (424) 261-2482
o envíe un correo electrónico a mreyes@ccharities.org



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. This institution is an equal opportunity provider and employer.