

CLASE DE COCINA SALUDABLE HEALTHY COOKING CLASS

ALISAL HEALTHY START FRC
1441 DEL MONTE AVE.
SALINAS, CA 93905

USTED ESTA INVITADO

*A NUESTRA CLASE DE COCINA SALUDABLE
EN ESTA CLASE APRENDERÁN:*

- RECETAS SALUDABLES
- BENEFICIOS NUTRITIVOS DE CADA FRUTA Y VEGETAL
- COMO MANTENERSE SALUDABLE MIENTRAS COCINA
- COMO MANTENER UN CUERPO SALUDABLE
- TÉCNICAS DE EJERCICIO



INSTRUCTORA: ELIA GONZÁLEZ-CASTRO EDUCADORA DE NUTRICIÓN DE PADRES DE LA RED PARA UNA CALIFORNIA SALUDABLE

YOU ARE INVITED

*TO OUR HEALTHY COOKING CLASS
IN THIS CLASS YOU WILL LEARN;*

- HEALTHY RECIPES
- THE NUTRITIOUS BENEFITS OF EACH FRUIT AND VEGETABLE
- STAYING HEALTHY WHILE COOKING
- HOW TO MAINTAIN A HEALTHY BODY
- EXERCISE TECHNIQUES



INSTRUCTOR: NETWORK FOR A HEALTHY CALIFORNIA NUTRITION PARENT EDUCATOR: ELIA GONZÁLEZ-CASTRO

**TODOS LOS VIERNES, CON EXCEPCIÓN DEL PRIMER VIERNES DEL MES DE
LAS 10:00-11:00AM
EVERY FRIDAY WITH THE EXCEPTION OF THE FIRST FRIDAY OF THE MONTH
FROM 10:00-11:00AM**

SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O NECESITA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR DE LLAMAR A ELIA CASTRO AL (831) 783-3395 O BERONICA AGUILERA AL (831) 775-4506

IF YOU HAVE ANY QUESTIONS OR NEED FURTHER INFORMATION, PLEASE CONTACT ELIA CASTRO AT (831) 783-3395 OR BERONICA AGUILERA AT (831) 775-4506