

New Americans Program presents

NEED TO KNOW HOW TO BOOST YOUR NUTRITION



Part I: Thurs. July 12 @ 1-2 pm

*Boost your Nutrition Know-How

* Nutrient Synergies-how to pair nutrients in various foods to maximize absorption

Part II: Mon. Aug 13 @ 3-4 pm

* Nutrient Preservation-how to best preserve the nutritional content of foods via various cooking methods

* Nutrient-Dense seasonings-enhance your food's flavor while adding beneficial nutrients without adding harmful ones

Presenter:

Christina Camacho, Nutritionist

For more information

in English: 718-990-0883

in Spanish: 718-990-0894

ADMISSION IS FREE.

Participants should consult with their physicians before undertaking any exercise, nutrition or health-improvement program.

Thursday, July 12 | 1 pm
Monday, August 13 | 3 pm

CORONA

38-23 104 Street | 718-426-2844

7 to 103rd St/Corona Plaza

Q23, Q48

— PLEASE POST ON SPANISH SIDE —

New Americans Program presenta

NECESITA SABER CÓMO IMPULSAR SU NUTRICIÓN



Parte I: Jueves, 12 de julio @ 1-2 PM

*Aumente su nutrición y sepa como hacerlo

* Uniones de nutrientes-cómo emparejar los nutrientes en varios alimentos para maximizar la absorción

Parte II: Lunes, 13 de agosto @ 3-4 PM

* Preservación de nutrientes-diferentes métodos de cocina para mantener el contenido nutricional de los alimentos

* Sazonadores ricos en nutrientes-Reconozca cuáles son los sazonadores beneficiosos y cuáles son nocivos

Habrà tiempo para preguntas y respuestas.

Presentadora:

Christina Camacho, Nutricionista

**Para más información,
llame al New Americans Program:
En Español: 718.990.0894
En Inglés: 718.990.0883**

ENTRADA GRATUITA.

Participants should consult with their physicians before undertaking any exercise, nutrition or health-improvement program.

**Jueves, 12 de julio | 1 pm
Lunes, 13 de agosto | 3 pm**

CORONA

38-23 104 Street | 718-426-2844

7 hasta la 103rd St/Corona Plaza
Q23, Q48