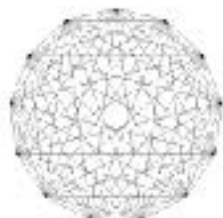


# IMPULSA PAUSA

## Proyecto de inmersión rural para jóvenes urbanos



### “MI DON ES TU ENSEÑANZA”

Hola, mi nombre es Sonia Slutzki

Soy escritora, periodista y diseñadora gráfica pero mi afición siempre ha sido la cocina y entender como sanar a travez de la nutrición.

Con migo vas a aprender a identificar cuales son las necesidades nutricionales de tu cuerpo según tu estilo de vida y objetivos. Según como elijas enfocar nuestras sesiones, también podrás aprender sobre nutrición en general y como planificar y preparar menus rápidos y equilibrados. Otras opciones son aprender como cocinar para grupos grandes, como deleitar con platos elaborados dignos de cualquier paladar foodie, o como cocinar comida international (Japonesa, China, Thai, Italiana, Mexicana, Argentina, Venezolana o Sephardi).

En nuestras sesiones vamos a cocinar, comer y degustar mientras aprendemos sobre nutrición.

“Nuestra comida debe ser nuestra medicina y nuestra medicina debe ser nuestra comida.”

—Hipócrates

¡Gracias!

