Débora Sasdelli
Marcia Daskal

#NUTRIÇÃO foradacaixa

Manole

Resumo de Nutrição fora da caixa: baralho

"Nutrição fora da caixa" é a proposta de um novo olhar sobre a comida e sua relação com ela. Esta caixa contém provocações para quem quer repensar seu relacionamento com a comida.

São 52 cartas feitas para você. Uma para cada semana do ano. Você pode usar uma por semana ou várias de uma vez. Você pode seguir à risca a instrução da carta ou apenas se inspirar nela.

Você pode tirar sozinho ou para outra pessoa. Você pode fazer em grupo, dupla ou seguir carreira solo. Você pode deixar na carteira, grudar na geladeira ou ?esquecer? cartas por aí, ajudando outros a pensarem fora da caixa.

Não existem regras para usar esse material. Você pode usá-lo como achar melhor. Esta caixinha permite tudo, menos pensamentos quadrados!

Acesse aqui a versão completa deste livro