

LIVE HEALTHY! BOLETÍN MENSUAL

Abril 2022 | Vol. 2

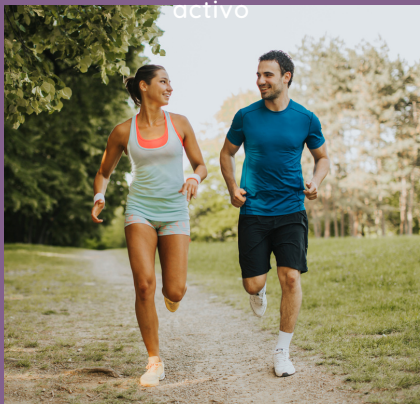
Live Healthy! Challenge

El enfoque de este mes es

Aumento

Actividad física

Únase a nuestros talleres para aprender cómo y mantenerse activo



Receta del Mes

BOLAS ENERGÉTICAS SIN

NECESITA DE HORNEAR

Este refrigerio sin hornear puede ser un impulso energizante antes o después de un entrenamiento.

Compruébalo en nuestro

¡NUEVO SITIO web (abajo)!



EXPLORANDO MITOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA



"No tengo tiempo suficiente para estar físicamente activa/o."



La actividad física se puede repartir a lo largo del día.

TRATE: Caminatas de 10min, tres veces al día en lugar de caminar 30Min seguidos.



"Entre mas mayor eres, menos actividad física necesitas."



Mantenerse activo ayuda a los adultos mayores a mantenerse independientes.

TRATE: Caminar a paso ligero en lugar de correr o andar en bicicleta.



"Ser físicamente activa/o es demasiado caro."



El ejercicio se puede hacer en cualquier lugar, no solo en un gimnasio.

TRATE: Caminar por su vecindario o el parque.



"La actividad física te cansa."



La actividad física puede darle energía y reducir el estrés.

TRATE: Una caminata matutina para sentirte con energía para el resto del día.

¿Qué está en temporada?



¡Calabacín de verano, pimientos y más!
Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro ¡Farmshare!

Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:

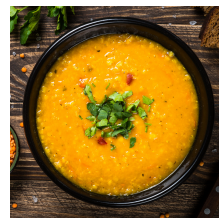


Ensalada De Desayuno

Martes, 12 de Abril
12
@ 12:30pm!

Sopa de lentejas

Martes, 26 de Abril a
las 12:30 pm.!



Explora
nuestro
¡NUEVO
sitio web!!



Conviértete
en
Miembro
de Live
Healthy.



Únase a
nuestro
programa
Farmshare



¡Contáctenos!

Telefono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 423 E 138th St 2nd Fl