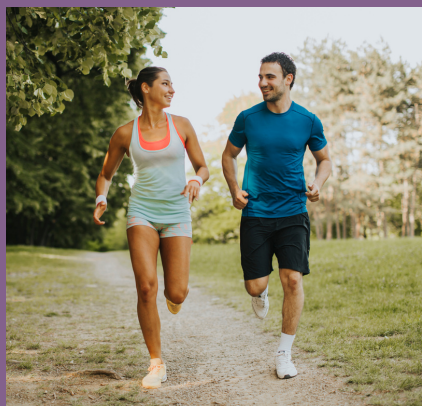


LIVE HEALTHY! 月刊

2022 年 4 月 | Vol. 2

Live Healthy! 挑战

这个月的挑战是
增加体力活动
加入我们的研讨会，学习如何变得更加活跃！



本月食谱

能量棒

这种无需烘烤的零食可以在
锻炼之前或之后增强活力。
在我们全新的网站上查看！



探索体育活动神话



“我没有足够的
时间进行体育锻
炼。”

身体活动可以在一天中展开。

尝试：步行 3 次 10 分钟而
不是 1 次 30 分钟步行。



“年龄越
大，需要的
体力活动就
越少。”

保持活跃有助于老年人保持独立。

尝试：快走，而不是跑步或
骑自行车。



“体育锻炼
太贵了。”

锻炼可以在任何地方进行，而不
仅仅是在健身房。

尝试：在附近或公园走走。



“体育活动
让你感到
疲倦。”

体育锻炼可以使您充满活力并减
轻压力。

尝试：早上散步，让一天充
满活力。

这个季节有什么农产品？



西葫芦、灯笼椒等！

在我们的 农场果蔬计划 套餐中获
取此类新鲜的农产品！

本月的烹饪俱乐部

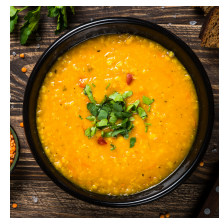
学习如何做：

早餐沙拉



4 月 12 日
12:30 点

小扁豆汤



4 月 26 日
12:30 点



探索我们的
全新的
网站！



成为
Live
Healthy!
会员



加入
我们的
农场果蔬
计划



联系我们！
电话：(917) 982-2564
曼哈顿：8 E 109th 街
布朗克斯：423 E 138th
街 2 楼