

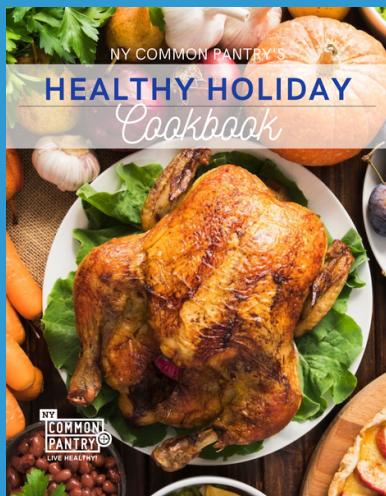
LIVE HEALTHY! 月刊

2022 年 12 月 | Vol. 2

健康节日食谱!

我们的健康节日食谱出来了。提供英文、西班牙文和中文版本!

拿起一份健康节日食谱并访问我们的网站 (如下)!



本月食谱

火鸡酿橡子南瓜

这个美味的食谱出现在我们的健康节日食谱中, 是烤火鸡的健康替代品!



在这个假期保持活跃的提示

试试这些提示, 让这个假期对您和您的家人更加活跃。坚持下去, 让它们成为活跃的节日传统!

1



尝试冬季运动!

这可能包括雪鞋行走、雪橇、滑冰、滑雪、制作雪球或在大自然中远足等。

2



关闭电子屏幕!

限制屏幕时间意味着限制非活动时间。这对于失学的孩子来说尤其重要。

3



改变节日传统!

与其在附近开车去看节日灯饰和装饰品, 不如步行去看看节日灯饰和装饰品。

这个季节有什么农产品?



胡桃南瓜, 榲桲等!

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

食谱俱乐部本月暂停!

退房或网站查看食谱俱乐部过去的录音。



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