

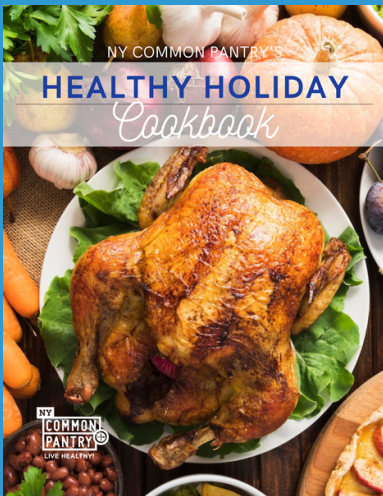
LIVE HEALTHY!

BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2022 | Vol. 2

Libro De Cocina Saludable

Ya salió nuestro libro de recetas saludables. ¡disponible en Inglés, Español y Chino! ¡Obtenga una copia y visite nuestro sitio web (abajo)!



Receta del Mes

Calabaza Bellota Rellena De Pavo

¡Esta deliciosa receta esta en el libro de cocina y es una alternativa saludable al pavo asado!



CONSEJOS Y TRADICIONES PARA UNAS VACACIONES ACTIVAS

Pruebe estos consejos para que esta temporada festiva sea más activa para usted y su familia. ¡Sigán así y conviértanlos en tradiciones festivas activas!

1



¡Prueba Deportes de Invierno!

Esto podría incluir caminatas con raquetas de nieve, trineos, patinaje sobre hielo, esquí, hacer bolas de nieve o caminatas por la naturaleza.

2



Apaga las Pantallas!

Limitar el tiempo de pantalla significa limitar el tiempo de inactividad. Esto es especialmente importante para los niños que no van a la escuela.

3



¡Haz Cambios a las Tradiciones!

En lugar de conducir por el vecindario para ver las luces y las decoraciones navideñas, camina

¿Qué está en temporada?



¡Calabacita, membrillo y más!

Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro ¡Paquete de granja compartida!

Este mes en el Club de Recetas

¡El Club de Recetas está en pausa este mes! Visite nuestro sitio web para ver grabaciones anteriores.



Explora
Nuestro
¡NUEVO sitio
web!!



Conviertase
en
Miembro
de Live
Healthy



Únate a
nuestro
programa
Farmshare



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 423 E 138th St 2 Piso