

健康生活! 新资讯

一月 2024 | 第三版

农夫分享计划回归!



短暂的停顿后，我们将于1月30日星期二进行今年的第一次农场共享分发！期待见到大家！

本月食谱

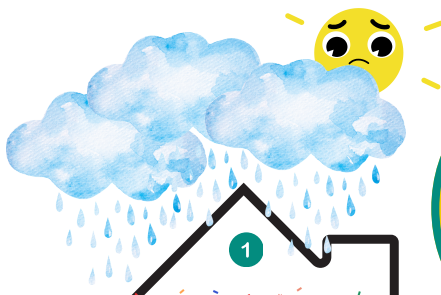
平底锅三文鱼配红薯和西兰花

三文鱼是蛋白质的重要来源！一份3盎司含有17克蛋白质和大量健康脂肪。不要忘记我们的红薯和西兰花提供纤维，让饱腹感更持久！



新年新目标：居家运动

在寒冷的日子进行户外运动可能会阻碍我们实现健康目标！以下是一些家庭锻炼的建议，可帮助您在冬季保持正常状态：



让我们一起愉快地锻炼吧！放上音乐，提高心率，然后跳舞，如入无人之境！

抓住一把椅子，练习下蹲、手臂下垂和单腿站立以保持平衡



查找适合初学者的瑜伽 YouTube 视频在家学习

一月份有哪些当季的水果呢？



在您的农场共享包裹中获取此类新鲜农产品
日期为1月30日，星期二！

在食谱俱乐部与我们一起 学习烹饪 学习制作：



菠菜豆腐卷
周二，
一月 23
@ 12:30pm!



Explore our
BRAND
NEW
website!



Become a
Live
Healthy!
member



联系我们!
电话: (917) 982-2564
地址: Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd