

LIVE HEALTHY! BOLETIN INFORMATIVO

Enero 2024 | Vol. 3

Regresamos con Farmshare!



¡Después de una breve pausa, tendremos nuestra primera distribución del año el martes 30 de enero! ¡Esperamos verlos a todos!

Receta del Mes

Salmón en sartén con batatas y brócoli

¡El salmón es una fuente de proteínas! Una porción de 3 oz contiene 17 g de proteínas y una gran cantidad de grasas saludables. ¡No olvides que nuestras batatas y brócoli contienen fibra para sentirse lleno por más tiempo!



EJERCICIOS DE CASA PARA CUMPLIR NUESTRAS METAS DE AÑO NUEVO

¡El ejercicio afuera de casa durante días fríos puede ser un obstáculo para alcanzar nuestras metas de salud! A continuación se ofrecen ideas de ejercicios en casa para mantenerse encaminado a sus metas durante el invierno:



¡Divirtámonos haciendo ejercicio! ¡Pon música, aumenta su ritmo cardíaco y baila como si nadie te estuviera mirando!

TOMA una SILLA y practica sentadillas, fondos de brazos y pararse sobre una pierna para mantener el equilibrio.

ENCUENTRA un vídeo de youtube de YOGA para principiantes para aprender en casa

¿Cuales frutas y verduras están en temporada en Enero?



¡Consigue productos frescos como estos en sus bolsas de farmshare Martes Enero 30!

COCINE con nosotros en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Wrap de Espinaca y Tofu
Martes,
Enero 23
@ 12:30pm!



¡Explora nuestro NUEVO sitio web!



Conviertase en Miembro de Live Healthy!



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd