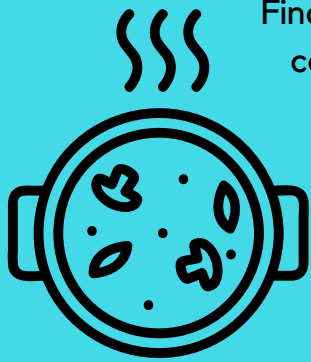




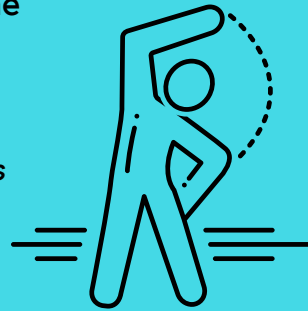
JANUARY/ENERO 2022
Wellness News
Noticias de Bienestar
CONCORDIA CHARTER SCHOOL, INC.

Healthy New Year Tips
Consejos saludables para el año nuevo



Find nutritious comfort food and cook in batches to save time during the week

Encuentre alimentos nutritivos y reconfortantes y cocine en lotes para ahorrar tiempo durante la semana.



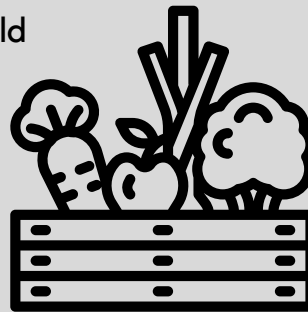
Stay physically active, and aim to go outside every day, even when it is cold outside.

Manténgase físicamente activo y trate de salir todos los días, incluso cuando hace frío afuera.



Drink water! It helps balance the impacts of winter's dry, cold air on your skin and health.

¡Beber agua! Ayuda a equilibrar los impactos del aire frío y seco del invierno en la piel y la salud.



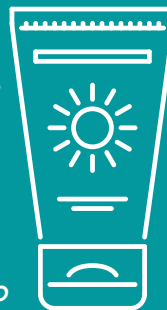
Eat more veggies & fruits. Their vitamins and nutrients help keep you healthy!

Come más verduras y frutas. ¡Sus vitaminas y nutrientes te ayudan a mantenerte saludable!



Be kind to yourself. Take time to rest, reflect on what you're grateful for, and stay connected with loved ones

Ser amable con usted mismo. Tómese un tiempo para descansar, reflexiona sobre aquello por lo que estás agradecido y quédate conectado con sus seres queridos



Wear sunscreen. It's easy to forget when the weather is cold, but protection from UV rays is still important

Usar protector solar. Es fácil olvidar cuando hace frío, pero la protección contra los rayos UV sigue siendo importante.

Discover Arizona Dairy



Meet "Viv," our adopted calf's mom!

Howdy! I am 3 years old and I produce 7 gallons of milk every day, which is made into cheese and other dairy products for you!

¡Hola! Tengo 3 años y produzco 7 galones de leche todos los días, ique se convierte en queso y otros productos lácteos para ti!



What's New, Vivian? ¿Qué Pasa, Vivian?

Hi Concordia! I'm doing great. When I was born I weighed 74 pounds, and at 1 month old I weighed 146 pounds. I like to be silly with my bff, Evie, and drink lots of fresh water every day. I also like to eat healthy food, just like you! My farm family takes great care of me. Here's a photo of them. I hope you will write to me soon.

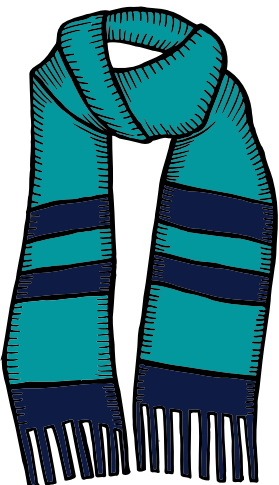
Love, Vivian



¡Hola Concordia! Estoy bien. Cuando nació pesaba 74 libras y al mes de edad pesaba 146 libras. Me gusta pasar tiempo con mi mejor amiga, Evie, y beber mucha agua fresca todos los días. También me gusta comer comida sana, icomo a ti! Mi familia campesina me cuida mucho. Aquí tienes una foto de ellos. Espero que me escriba pronto.
Con Amor, Vivian

Saturday, Feb. 5- Farm to Neighborhood Event
Sábado, 5 de febrero- De la Granja al Vecindario

Saturday, Feb 26- Feeding the Future Recipe Contest
Sábado 26 de febrero- Concurso de recetas Feeding the Future



This institution is an equal opportunities provider. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

what to plant in your

ARIZONA GARDEN

in January



que plantar en tu

JARDÍN DE ARIZONA

en enero

