**Lección 2: ¡A Moverse!**

**Plantilla de correo electrónico**

**Para participantes individuales (participantes de vida libre)**

*Antes de la discusión con los participantes sobre la* ***Lección 2: ¡A Moverse****!*, *copie y pegue la información a continuación en un correo electrónico (eligiendo la información para una llamada telefónica o una videollamada).*

**Asunto:** Información sobre las clases de CSU EFNEP– Por favor lea.

Querido (Insertar nombre del participante),

¡Bienvenido otra vez a EFNEP y *comiendo inteligentemente• Estar activo*! Está programado tener una discusión en vivo **el (Inserte la fecha de la lección aquí) a la 1:00pm** para la Lección 2: *¡A Moverse!*

Aquí está la información para la video conferencia de la Discusión en vivo:

Unirse a la reunión de Zoom

<https://zoom.us/j/91852525562?pwd=RzBxWEhGcm9KaXhNNGQrZVY1dCtMQT09>

ID de la reunión: 918 5252 5562

Contraseña: 588893

**Antes de la Discusión en vivo el (Inserte la fecha de la lección aquí), por favor complete lo siguiente:**

1. Mire el video del resumen de la *Lección 2: ¡A Moverse!*
2. Mire el video de la receta de esta lección: Lasaña en sartén
   * Si es posible, prepare la receta de la Lasaña en Sartén
   * Mire también los vídeos vinculados a continuación. Estos videos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le brindarán información sobre cómo lavarse las manos y medir con precisión.
     + Lavado de Manos
     + [Medir con precisión](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)
3. Póngase active con los Segmentos de video [Walk Indoors](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos) .
4. Descargue la aplicación móvil de Come bien • Sé activo usando las siguientes instrucciones:
   * Para iPhones: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2016/12/Downloading-the-ESBA-Mobile-App-for-iPhone-handout.docx>
   * Para Androids: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2016/12/Downloading-the-ESBA-Mobile-App-for-Android-handout.docx>

**Durante nuestra discusión, revisaré algunos de los puntos principales del video de la lección en línea:**

1. ¿Por qué la actividad física es importante?
2. ¿Cómo ser más activo físicamente?
3. ¿Qué tanta actividad física necesitamos?
4. Consejos para la preparación y seguridad en los alimentos para preparar la receta de la Lasaña en sartén.

¡Espero poder hablar con usted!

Atentamente,

(insertar su nombre)