**Lección 9: ¡Celebra! Come bien y sé activo**

**Plantilla de email**

**Para los participantes individuales (participantes en vida libre)**

*Antes de la* ***Lección 9: ¡Celebra! Come bien y sé activo****, debate con los participantes, copia y pega la siguiente información en un correo electrónico (elige la información para una llamada telefónica O una videoconferencia).*

**Asunto:** Información sobre las clases EFNEP de la CSU - Por favor consulte.

Estimado(a) (insert participant name),

¡Bienvenidos de nuevo a EFNEP y a Come Bien - Sé Activo! Tenemos programado un debate en directo **el (Insert date of lesson here) a la 1:00pm** para la Lección 9: ¡Celebra! Come bien y sé activo

Aquí está la información para la videoconferencia - Debate en directo:

Únase a la reunión de Zoom

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

ID de la reunión: 918 5252 5562

Clave: 588893

**Antes del debate en directo el (Insert date of lesson here), por favor, complete lo siguiente:**

1. Vea el vídeo de la lección en *[línea 9: ¡Celebra! Come bien y sé activo](https://vimeo.com/434942315/dd343fd623)*
2. Vea el vídeo de la receta destacada de esta lección: [Hummus con verduras crudas](https://vimeo.com/699524990/edbdd8a538)
   * Si es posible, prepara la receta de [Hummus con verduras crudas](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Hummus-with-raw-veggies-1.doc)
   * Vea también los vídeos enlazados a continuación. Estos vídeos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le proporcionarán información para lavar frutas y verduras y medir con precisión.
     + [Lavado frutas y verduras](https://vimeo.com/556483428/f500667274)
     + [Medición precisa](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)
3. Sé activo con cualquiera de los [segmentos de vídeo de Walk Indoors](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos).

Durante nuestro debate, repasaré algunos de los puntos principales del vídeo de la lección en línea:

1. Revise los temas principales de cada lección.
2. Consejos de seguridad alimentaria y preparación de alimentos para la receta Hummus con verduras crudas.

Si aún no has tenido la oportunidad, descárgate gratis nuestra aplicación móvil Come bien - Sé activo. La aplicación móvil incluye todas nuestras recetas, opciones de actividad física y una calculadora de precios por unidad. Este es el enlace a las instrucciones para descargar la aplicación móvil:

* **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>.

¡Espero poder hablar con usted!

Atentamente,

(insert your name)