

健康生活!

月刊

2025年6月 | 第4卷

现在是绿色市场的时间了!



在我们的绿色市场季节期间，我们会举办营养教育研讨会、食谱俱乐部和农贸市场之旅，以展示当季蔬菜。

让您保持运动并利用温暖天气的技巧

1



将锻炼转移到户外
尝试在公园做瑜伽、在后院做体重练习或在当地体育场进行楼梯锻炼。

2



游泳
游泳有益健康，包括改善心血管健康、增强肌肉力量，以及降低关节损伤的风险。不妨去免费的公共泳池或海滩，享受充满乐趣、活力四射的一天!

额外提示: 补充维生素 D

维生素D是一种重要的营养素，存在于某些食物中，也可以从阳光中获取。它帮助人体吸收钙和磷，而钙和磷对骨骼健康有益。

咨询我们的食品医学博士项目

我们的食品 MD 计划旨在通过营养研讨会和新鲜农产品为来自 Ryan Health、Settlement Health、EHHOP 和 Community Health Network 等临床站点的患者提供支持!



六月 当季的蔬菜水果有什么?



您可以在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave 的三个地点的农场共享套餐中获取这样的新鲜农产品!

和我们一起烹饪! 食谱俱乐部

学习如何制作:



香脆鸡肉姜汁沙拉 6月
10日下午12:30



浏览我们的网站 加入健康生活!



SNAP-Ed 由美国农业部补充营养援助计划 (SNAP) 资助

本机构提供平等机会



联系我们!
电话: (646) 891-7640 曼哈顿: 8 E 109th St
布朗克斯: 788 Southern Blvd
布朗克斯: 1290 Hoe Ave.