

LIVE HEALTHY BOLETÍN INFORMATIVA

Junio de 2025 | Vol. 4

¡ES HORA DE GREENMARKET!



Durante nuestra temporada de Greenmarket, se ofrecen talleres de educación nutricional, el Club de Recetas y recorridos por los mercados de agricultores para obtener acceso a verduras de temporada.

PREGUNTE POR NUESTRO PROGRAMA FOOD MD

Nuestro programa Food MD está diseñado para apoyar a los pacientes de clínicas médicas que incluyen Ryan Health, Settlement Health, EHHOP y Community Health Network a través de talleres de nutrición y acceso a productos frescos.



Consejos para mantenerse en movimiento y aprovechar el clima más cálido

1



LLEVE SUS ENTRENAMIENTOS AL EXTERIOR

Trate de hacer yoga en el parque, ejercicios con peso corporal en su patio o ejercicios en escaleras en un estadio local.

2



NADAR

La natación ofrece beneficios para la salud, como mejorar la condición cardiovascular, fortalecer los músculos y reducir el riesgo de lesiones articulares. ¡Disfrute de un día divertido y activo visitando una piscina pública gratuita o yendo a la playa!

CONSEJO EXTRA: OBTENGA VITAMINA D

La vitamina D es un nutriente importante que se encuentra en algunos alimentos, pero también se obtiene del sol. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo, esenciales para la salud ósea.

JUNIO ¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA?



¡Obtenga productos frescos como estos en sus paquetes de Farm Share en nuestras tres ubicaciones en 8 E 109th, 788 Southern Blvd o 1290 Hoe Ave!

¡COCINE CON NOSOTROS! CLUB DE RECETAS

Aprenda a hacer:



Ensalada crujiente de pollo y jengibre 10 de junio a las 12:30 p. m.



Explore nuestro
sitio web



¡Únase a Live
Healthy.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡Contáctanos!
Teléfono: (646) 891-7640
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd
Bronx: 1290 Hoe Ave.