

Neighborhood Health Center

La primavera llegó...

El Neighborhood Health Center está aquí para apoyar su salud, pero fuera de nuestras puertas, también queremos compartir información para que usted pueda cuidar de sí mismo mientras el clima se pone más caliente durante esta primavera. Aquí le compartimos algunas cosas que se recomiendan hacer todos los días para mejorar tanto su salud física como mental.

¿Qué puede hacer?

#1: COMER BIEN

Esto significa comer saludablemente y en moderación. Encuentre el balance que funciona para usted. Comer en pequeñas porciones, con más frecuencia ayuda a manejar la sensación de hambre y reduce la urgencia de comer. Limite la cantidad de comidas procesadas y bebidas ricas en azúcar. Entre más coloridas sean las frutas o vegetales, más vitaminas, minerales y antioxidantes que contienen, y lo más saludables que son. Sea creativo con las comidas y haga de la planificación para la semana divertida, e incluso una actividad familiar. No es necesario vivir solo de ensaladas y alimentos verdes, empezar con pasos pequeños pueden hacer una gran diferencia.

Top 5 de alimentos de temporada

Hongos



Temporada: Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto.
Qué buscar: Encuentre hongos frescos y sin una textura pegajosa, mohosa o con puntos negros.

Cebollines



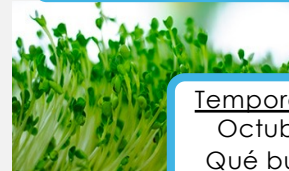
Temporada: Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto.
Qué buscar: Encuentre mazos de color verde brillante y sin señales de amarillo, moho, o humedad.

Chirivías



Temporada: Abril, Mayo, Octubre, Noviembre.
Qué buscar: Encuentre chirivías que sean firmes, pero no duras.

Coles



Temporada: Abril, Mayo, Octubre, Noviembre.
Qué buscar: Encuentre coles brillantes y que huelan frescas. Evite cualquier olor a pegajoso o marchito.

Miel de Abeja



Beneficios: La mie local ayuda a aliviar síntomas de alergia como dolor de garganta, e irritación en los ojos

¿Dónde puedo encontrar mi producto?

Richmond's Farmers Market



¿Dónde?
Starr Gennett Historic Site,
101 S 1st Street.
¿Cuándo?
Noviembre - Abril
Todos los sábados de
9 am-Mediodía



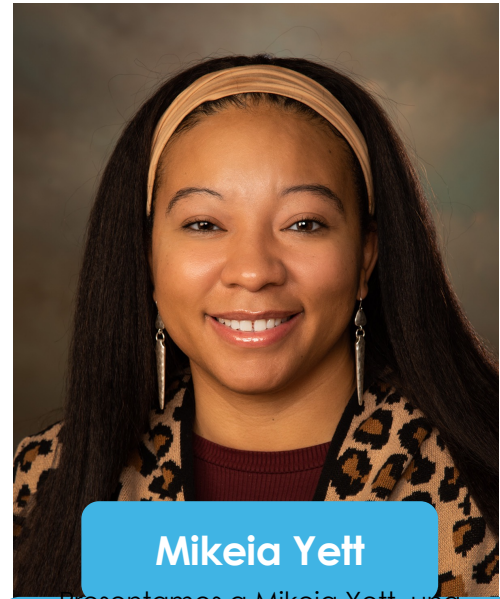
¿Dónde?
Jack Elstro Plaza, 47 North
6th Streetst.
¿Cuándo?
Mayo-Octubre
Todos los sábados de
9am-Mediodía

Encuentre productos locales cada semana, 100% certificados por agricultores y vendedores locales! Carne, huevos, miel, repostería, jaleas y mermeladas, candelas, jabones, joyería, arte y mucho más.

#2: MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

El ejercicio alivia el estrés, optimiza el estado de ánimo, y eleva nuestros niveles de energía, también tiene beneficios para la salud del corazón. Lo crea o no, usted puede ejercitar en cualquier lugar, a cualquier hora. No hay necesidad de visitar un gimnasio. Tampoco tiene que ser una clase programada, y tampoco tiene que ser más de unos pocos minutos al día. Todo tipo de actividad física cuenta. Encuentre una actividad que usted disfrute. Considere como esa actividad puede encajar en su vida: tal vez ir al trabajo en bicicleta, o llevar a sus hijos a caminar, o que toda la familia recoja hojas de árboles junta. La primavera está aquí, tal vez su próxima reunión pueda ser mientras camina.

En colaboración con Earlham College
Para más información visite:
<https://www.neighborhoodhc.org/>



Mikeia Yett

Presentamos a Mikeia Yett, una enfermera registrada quién está aceptando nuevos pacientes en nuestras dos clínicas en 10th Street Clinic & Union County Medical Center.

"Después de cuidar de parientes con problemas de salud mental por 10 años, he decidido convertirme en una enfermera especializada en salud del comportamiento."

Actividades al aire libre...

- Parque Glen Miller
- Jack Elstro Plaza
- El camino de la fama Gennett
- Parque estate White Water
- Distrito Depot y fotografías para las redes sociales



MÁS CONSEJOS:

- 1) Duerma bien
- 2) Cuide de su salud mental
- 3) Encuentre organizaciones sin fines de lucro y sea voluntario en su comunidad.