

SỐNG SỨC KHỎE TIN TỨC



PHIÊN BẢN LỄ TẠ ƠN

BẢN TIN HÀNG TUẦN CỦA BẠN VỀ LIVEWELL FINNEY COUNTY!

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH - PHIÊN BẢN LỄ TẠ ƠN

Lễ Tạ ơn có thể là thời gian để nuông chiều bản thân, nhưng cũng là cơ hội để duy trì sự cân bằng trong khi vẫn tận hưởng lễ kỷ niệm. Sau đây là một số mẹo để ăn uống lành mạnh và duy trì hoạt động trong kỳ nghỉ:

Mẹo ăn uống lành mạnh

Bắt đầu bằng bữa sáng - Ăn sáng lành mạnh với protein và chất xơ để tránh ăn quá nhiều sau đó. Ví dụ: Sữa chua Hy Lạp với trái cây hoặc trứng tráng rau củ với bánh mì nướng ngũ cốc nguyên hạt.

Hãy lấp đầy đĩa thức ăn của bạn một cách khôn ngoan

Sử dụng quy tắc "nửa đĩa": Lấy một nửa đĩa rau hoặc salad.

Chọn protein nạc: Chọn ức gà tây không có da.

Lưu ý đến khẩu phần ăn: Thử một lượng nhỏ các món ăn kèm giàu calo như khoai tây nghiền hoặc nhân nhồi.

Sử dụng ít nước sốt và nước trộn salad - Sử dụng nước sốt hoặc nước trộn salad một cách tiết kiệm để giảm lượng chất béo và đường bổ sung.

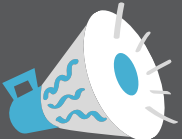
Ăn chậm và thưởng thức - Ăn chậm và đặt nĩa xuống giữa các lần cắn. Não bạn mất khoảng 20 phút để nhận ra bạn đã no.

Hạn chế calo dạng lỏng - Uống nước lọc, trà hoặc nước có ga với chanh để giảm lượng calo từ đồ uống có đường và rượu.

Thưởng thức một cách thông minh - Nếu bạn muốn ăn tráng miệng, hãy chia một lát hoặc chọn các món tráng miệng từ trái cây như táo nướng.

LỜI NHẮC NHỎ!

THEO DÕI CHÚNG TÔI TRÊN MẠNG XÃ HỘI!



Follow Us

SỰ KIỆN SẮP TỚI

Văn phòng đóng cửa vào Lễ Tạ ơn Ngày Thế giới Phòng chống AIDS - Ngày 1 tháng 12 Cuộc họp Cộng đồng Không ma túy - Ngày 2 tháng 12 Ngày kết hợp - Ngày 3 tháng 12 LHEAT - Ngày 11 tháng 12

12



Bạn đã tiêm vắc-xin phòng cúm chưa? Vẫn còn thời gian!

Tiêm vắc-xin cúm là một cách đơn giản và hiệu quả để bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng của bạn khỏi bệnh cúm. Vắc-xin giúp giảm nguy cơ mắc bệnh, giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng nếu bạn bị cúm và giúp ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi, nhập viện hoặc thậm chí tử vong. Điều này đặc biệt quan trọng để bảo vệ những nhóm dân số dễ bị tổn thương, bao gồm trẻ nhỏ, người lớn tuổi, phụ nữ mang thai và những người mắc các bệnh mãn tính. Bằng cách tiêm vắc-xin, bạn cũng giúp giảm sự lây lan của bệnh cúm, giảm gánh nặng cho hệ thống chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn cho mọi người. Bảo vệ bản thân bằng vắc-xin cúm góp phần tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh và kiên cường hơn. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc Sở Y tế Quận Finney để lên lịch tiêm vắc-xin cúm.

CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ NĂNG LƯỢNG THU NHẬP

ĐƠN ĐĂNG KÝ ~~THẤP~~ CHẤP NHẬN TỪ
NGÀY 18 THÁNG 11 NĂM 2024 ĐẾN
NGÀY 31 THÁNG 3 NĂM 2025

CÁC HỘ GIA ĐÌNH ĐỦ ĐIỀU KIỆN PHẢI:

- KHÔNG VƯỢT QUÁ GIỚI HẠN THU NHẬP HỘ GIA ĐÌNH
- CHỊU TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN VỀ CHI PHÍ NHIÊN LIỆU SỬ DỤNG ẤM PHẢI TRẢ CHO CHỦ NHÀ, CÔNG TY TIỆN ÍCH HOẶC NHÀ CUNG CẤP NHIÊN LIỆU

GHÉ THĂM DCF TẠI
1710 PALACE DRIVE HOẶC
GỌI 1-888-369-4777 ĐỂ BIẾT
THÊM THÔNG TIN

SỰ THẬT:

Tiền tiểu đường là tình trạng lượng đường trong máu cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là tiểu đường loại 2, ảnh hưởng đến hơn 1/3 số người lớn ở Mỹ.



988 ĐƯỜNG DÂY CỨU SINH

Đường dây nóng 988, còn được gọi là Đường dây nóng về Tự tử & Khủng hoảng, là dịch vụ hỗ trợ miễn phí, bảo mật, 24/7 dành cho những cá nhân đang trải qua khủng hoảng sức khỏe tâm thần, sử dụng chất gây nghiện hoặc có ý định tự tử. Bằng cách gọi điện hoặc nhắn tin đến số 988, mọi người có thể kết nối với các cố vấn được đào tạo, những người cung cấp hỗ trợ, hướng dẫn và nguồn lực ngay lập tức để giúp họ vượt qua khủng hoảng. Đây là nguồn lực quan trọng được thiết kế để cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và cứu sống mọi người.

ĐANG TUYỂN DỤNG

Nhân viên y tế cộng đồng

Bạn có đam mê tạo ra sự khác biệt trong sức khỏe cộng đồng không? Chúng tôi đang tìm kiếm một Nhân viên Y tế Cộng đồng (CHW) để tham gia nhóm của chúng tôi tại Tây Nam Kansas và giúp cải thiện kết quả sức khỏe cho những người sống chung với HIV. Vị trí toàn thời gian này rất quan trọng trong việc tái thu hút khách hàng vào việc chăm sóc, giải quyết các yếu tố xã hội quyết định sức khỏe, giảm kỳ thị với HIV/AIDS và hợp tác để đảm bảo tiếp cận và hỗ trợ chăm sóc sức khỏe chất lượng

TIN TỨC ĐỂ CHIA SẺ?

Gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ
LiveWellFinneyCounty@gmail.com

