



OD LATA do JESIENI

RESET DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zmiana pór roku może zaburzyć rutynę. Pomagają proste nawyki: stałe pory snu, codzienny spacer lub rozciąganie oraz przerwy od ekranów. Kontakty z innymi i wartościowe zajęcia wspierają dobre samopoczucie.

Jedz więcej SEZONOWYCH owoców i warzyw

Autor: Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

American Heart Association zaleca dietę bogatą w owoce i warzywa. Produkty sezonowe są świeższe, bardziej odżywcze i smaczniejsze. Mogą też obniżyć koszty zakupów i wpływ produktów pozasezonowych na środowisko.

Kliknij link lub zeskanuj kod QR, aby zobaczyć pełną listę USDA i próbować różnych owoców i warzyw przez cały rok.

<https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/seasonal-produce-guide>

**PŁATNOŚCI
GOTÓWKĄ
NIE SĄ
PRZYJMOWANE**

OD 1 SIERPNIA 2026 R.

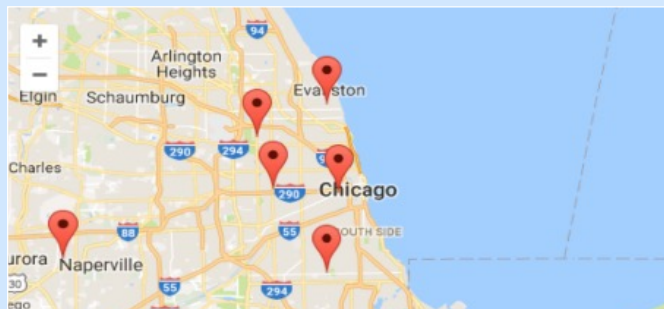
**ZAPLANUJ Z
WYPRZEDZENIEM**

PROSIMY PŁAĆ:

**KARTĄ KREDYTOWĄ
LUB DEBETOWĄ**

**PORTFELEM
MOBILNYM**

Union Health Service prowadzi sześć placówek w Chicagoland, oferując podstawową i specjalistyczną opiekę medyczną.



Placówki UHS:

- 1634 W. Polk St. Chicago, Illinois 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, Illinois 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, Illinois 60652
- 3340 S. Oak Park Ave Berwyn, Illinois 60402
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Więcej informacji o placówkach UHS: www.unionhealth.org.

Podmiejskie placówki współpracujące z UHS:

PODSTAWOWA OPIEKA/MEDYCYNĄ OGÓLNA

McGowan Family Health and Wellness Center

Chicago Heights 60411

mcgowanfamilyhealthandwellnesscenter.com

Provida Family Medicine

Gurnee 60031

providafamilymedicine.com

Zmedi

Orland Park 60462 | Palos Heights 60463

zmedigroup.com

Alex Iskander, MD

Plainfield 60586

saintmaryinternalmedicine.com

PEDIATRIA

Bharti Amin, MD

Matteson 60443 | 708-748-5910

Rush Copley Pediatrics

Aurora 60504

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-pediatrics-aurora-ridge

POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA

Ob-Gyn Associates of Libertyville, SC

Libertyville 60048

obgynedocs.com

Rush Copley OB/GYN, Eola

Oswego | Aurora

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-ob-gyn-aurora-2020

OB/GYN Health Associates, SC

Orland Park 60467 | Oak Lawn 60453

obgynhealthassociates.com/



CZY MOŻNA PIĆ PIWO, WINO LUB MOCNY ALKOHOŁ?

Autor: Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

Alkohol nie powinien być priorytetem,

ale jeśli pijesz, zachowaj umiar.

Niektóre badania sugerują, że umiarkowane picie czerwonego wina może zmniejszać ryzyko chorób serca, jednak większość wskazuje, że alkohol wiąże się z ryzykiem, m.in. wysokim ciśnieniem, cukrzycą typu 2, wysokimi trójglicydami, stłuszczeniem wątroby i nowotworami. Alkohol zawiera też kalorie i w nadmiarze może powodować przyrost masy ciała.

Zaktualizowane Wytyczne Żywieniowe dla Amerykanów zalecają „mniej alkoholu dla lepszego zdrowia”.

Zalecenia dietetyka:

- Wybieraj lekkie piwo lub wytrawne czerwone wino, aby ograniczyć węglowodany.
- Nie mieszaj mocnego alkoholu z napojami gazowanymi, sokami ani słodkimi napojami. Wybieraj wodę gazowaną lub napoje bez cukru.
- Pij powoli i unikaj alkoholu, gdy odczuwasz pragnienie, aby ograniczyć nadmierne spożycie.
- Nie pij na pusty żołądek. Jedz przed lub podczas picia, aby spowolnić wchłanianie alkoholu.

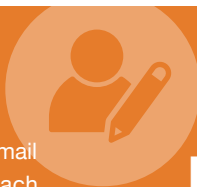


**NAJPIERW
ZADZWOŃ**

UHS zachęca do telefonu nawet w sprawie niezaplanowanej wizyty. Często dostępne są wizyty tego samego dnia, a telefon pozwala zespołowi UHS wskazać najlepszy kolejny krok. Centrum telefoniczne działa w godzinach pracy kliniki, a po godzinach i w święta dostępni są lekarze dyżurni i serwis telefoniczny. Wizyty medyczne poza UHS wymagają wcześniejszej autoryzacji, aby uniknąć kosztów po stronie pacjenta.

Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, zadzwoń pod 312.423.4200, opcja 1.

UHS wysyła automatyczne przypomnienia o wizytach telefonicznie lub SMS-em. Aktualny numer telefonu i e-mail pomagają pamiętać o wizytach i otrzymywać informacje, w tym biuletyn.



**AKTUALIZUJ
DANE
KONTAKTOWE**



**CZY
WIESZ?**

UHS oferuje pomoc w uzyskaniu leków, które mogą nie być objęte ubezpieczeniem. Więcej informacji: memservice@unionhealth.org.