



CATEGORÍAS Y PREMIOS



GRUPO GRANDE

(11-20 personas)
1er lugar: \$1,400
2do lugar: \$650



GRUPO PEQUEÑO

(2-10 personas)
1er lugar: \$650
2do lugar: \$225



INDIVIDUAL (HOMBRE)

1er lugar: \$200
2do lugar: \$50



INDIVIDUAL (MUJER)

1er lugar: \$200
2do lugar: \$50

Los ganadores de The Challenge-RGV se determinarán por el % de peso perdido y no por libras perdidas.

Termine The Challenge-RGV y por cada 5% de su peso que baje reciba un tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

LUGARES DE REGISTRO Y PESAJE:

Viernes
Enero 7, 2022

De 5:00 p.m.
A 8:00 p.m.

Brownsville Public Library

• (Main Branch)
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520
• (Southmost Branch)
4320 Southmost Blvd. Brownsville, TX 78521

Sábado
Enero 8, 2022

De 9:00 a.m.
A 12:00 p.m.

Linear Park - Brownsville

E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

INICIO 🏁🏁

PESAJE FINAL:

Viernes
Abril 1, 2022

De 5:00 p.m.
A 8:00 p.m.

Brownsville Public Library

• (Main Branch)
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520

Sábado
Abril 2, 2022

De 9:00 a.m.
A 12:00 p.m.

Linear Park - Brownsville

E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

GRAN CELEBRACIÓN FINAL 🎉

Anuncio de los ganadores: sábado, 2 de abril del 2022

No serán elegibles para ganar premios quienes ya hayan ganado The Challenge-RGV dos o más veces, y mujeres embarazadas, sin embargo, sí podrán participar en el programa. Siempre debe contactar a su doctor antes de empezar cualquier programa para bajar de peso. Aunque bajar un poco de peso es bueno para usted, por favor, no intente bajar de peso de forma excesiva.

INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS: ¡Completamente GRATIS! Mayor de 18 años para registrarse.



SÍGUENOS EN:
@THECHALLENGERGV

Para más información llame al (956) 546-HELP



**3 PERSONAS
PODRÁN GANAR
\$1,000**

DEBE DE HABER PERDIDO AL MENOS
EL 5% DE SU PESO INICIAL PARA SER
CONSIDERADO.
DEBE ESTAR PRESENTE
EL LA FINAL PARA
GANAR.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

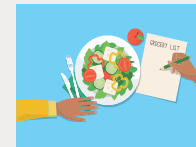


DICIEMBRE 2021

TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

VOLUMEN 187



Página 2

Planifica con anticipación



Página 3

Receta saludable



Página 4

Información General



Toma el control de los días festivos

No dejes que los días festivos se conviertan en algo que temas. Aquí te presentamos algunos consejos prácticos con los que podrás disminuir el estrés durante las vacaciones:

Planifica con anticipación:

Tener un plan y rodearte de quienes te brindan apoyo, es una manera eficaz de alejar el estrés.

Come saludable

Evita comer en exceso; comer de más solo aumenta el estrés y el sentimiento de culpa.

Tómate un respiro

Reduce el estrés despejando tu mente, respirando profundo, lentamente, restaurando la calma interior.

Adaptado de: CDC.org

Con un poco de planeación, y actitud positiva, podrás encontrar paz y alegría de manera sana durante estos días festivos.

Planifica con anticipación



Considera comprar en línea algunos regalos o artículos para las fiestas.



Primero planea el menú y luego haz la lista de compras.

PLANNING



Busca quién pueda ayudarte tanto en la cocina como con la limpieza.

12 Galletas



Galletas de melazas

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350°F. Enaceita ligeramente una bandeja para hornear. Vierte aceite en un tazón mediano, y agrega la melaza y la taza de azúcar; mézclala bien. Agrega el huevo batido a la mezcla y bate hasta que esté uniforme.

2. En otro tazón mediano, mezcla las harinas, sal, bicarbonato de sodio, canela, pimienta dulce y jengibre. Agrega los ingredientes secos a los líquidos, revolviendo hasta que se combinen bien.

3. Con la masa, haz bolitas de 1 1/2 pulgadas. Espolvorea las bolitas con azúcar, y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea de 12 a 15 minutos o hasta que se sientan firmes al tocarlas.

Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de canola
- 1/4 taza de melaza "blackstrap"
- 1 taza más 1 o 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo batido
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca, sin blanquear
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de pimienta dulce o blanca molida "allspice"
- 1 cucharadita de jengibre molido

Adaptado de: La Cocina Alegre

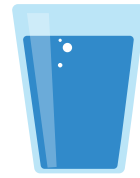
Sugerencias que te pueden ayudar:

Incluye vegetales en tu comida



Come fruta entre comidas

Bebe suficiente agua



Come saludable

¡No te excedas y abandones por completo los hábitos saludables!

Busca alguna actividad que te reduzca el estrés, con la que puedas despejar tu mente, respirar profundo y restaurar la calma interior.

Tómate un respiro



Prueba ejercicios de respiración profunda.



Tómate un tiempo para ti.



Encuentra una actividad que disfrutes.

Adaptado de: CDC.org

Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Josefina Avelar

“Fui maestra y me jubilé hace unos años, ahora mi salud es mi trabajo y quiero seguir siendo fuerte. Así que me vengo a bailar, y para relajarme pero al mismo tiempo ejercitarme.”



“Una, como mujer, no para de trabajar, ya sea en la casa o trabajo, así que se necesita el ejercicio porque si no empiezan los dolores del cuerpo.”



CATEGORIES & AWARDS



LARGE GROUP
(11-20 people)
1st place: \$1,400
2nd place: \$650



SMALL GROUP
(2-10 people)
1st place: \$650
2nd place: \$225



INDIVIDUAL MALE
1st place: \$200
2nd place: \$50



INDIVIDUAL FEMALE
1st place: \$200
2nd place: \$50

The Challenge-RGV winners are determined by % of weight lost and not by pounds lost.
Finish The Challenge-RGV and for every of 5% weight lost, you will receive a \$5 gift card: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

REGISTRATION & WEIGH-IN:

Friday, Jan 7, 2022
From 5:00 p.m. To 8:00 p.m.

Brownsville Public Library
• (Main Branch)
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520
• (Southmost Branch)
4320 Southmost Blvd. Brownsville, TX 78521

Saturday, Jan 8, 2022
From 9:00 a.m. To 12:00 p.m.

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

KICK-OFF 🎉

FINAL WEIGH-OUT:

Friday, Apr 1, 2022
From 5:00 p.m. To 8:00 p.m.

Brownsville Public Library
• (Main Branch)
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520

Saturday, Apr 2, 2022
From 9:00 a.m. To 12:00 p.m.

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

FINALE CELEBRATION 🎉

Announcement of winners: Saturday, April 2, 2022
If you are pregnant or have won The Challenge-RGV two or more times, you can participate but will not be eligible to win prizes. Always contact your doctor before starting any weight loss program. Even if some weight loss is right for you, please do not engage in excessive weight loss.

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS: Completely FREE! Must be 18 years old or older to register.



CONNECT WITH THE CHALLENGE-RGV:
[@THECHALLENGERGV](https://www.facebook.com/thechallengeRGV)

For more information, call (956) 546-HELP



THREE PEOPLE WILL WIN \$1,000
MUST HAVE LOST 5% OF INITIAL BODY WEIGHT TO BE ENTERED TO WIN.
MUST BE PRESENT AT FINALE TO WIN.



This institution is an equal opportunity provider.

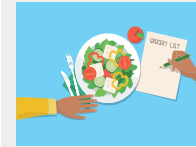


DECEMBER 2021

YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

VOLUME 187



Page 2
Plan Ahead



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General Information



Take control of the Holidays!

Don't let the holidays become something you dread. With some practical tips, you can minimize the stress that accompanies the holidays.



Planning and seeking support can help ward off stress.



Do not over eat; over eating only adds to your stress and guilt.



Reduce your stress by clearing your mind, slowing your breathing and restoring inner calm.

Adapted from: CDC.org

With a little planning and some positive thinking, you can find peace and joy during the holidays in a healthy way.

Plan Ahead



Consider whether you can shop online for any of your items.



Plan your menus and then make your shopping list.



Line up help for meal prep and cleanup.

12 Cookies



Molasses Crinkles

Directions:

1. Preheat oven to 350°F. Lightly grease a baking sheet. Pour oil in a medium mixing bowl. Add the molasses and 1-cup sugar to the oil; beat well. Add the beaten egg to the molasses mixture and beat well.
2. In another medium bowl, mix together flours, salt, baking soda, cinnamon, allspice and ginger. Add the dry ingredients to the wet mixture, stirring until well combined.
3. Roll dough into 1/2-inch balls. Roll balls in remaining sugar. Place cookies on a baking sheet.
4. Bake for 12-15 minutes, until firm to the touch.

Ingredients:

- 1/2 cup canola oil
- 1/4 cup blackstrap molasses
- 1 cup sugar plus 1-2 tablespoons
- 1 egg, beaten
- 1 cup whole wheat flour
- 1 cup all-purpose, unbleached flour
- 1/4 teaspoon salt
- 2 teaspoons baking soda
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon allspice
- 1 teaspoon ground ginger

Adapted from: *The Happy Kitchen*

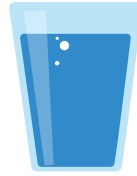
Try these suggestions:

Include vegetables in your meals



Have fruit as a snack

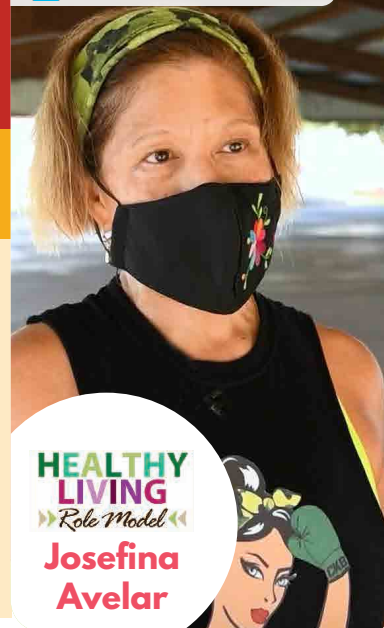
Drink plenty of water



Eat Healthy

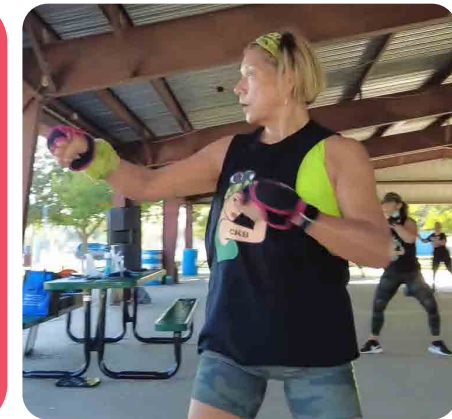
Don't go overboard and abandon healthy habits!

For more stories, visit vimeo:
[tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



HEALTHY LIVING
 Role Model
 Josefina Avelar

"I was a teacher and I retired a few years ago; now my health is my job, and I want to continue being strong. So I come to dance and to relax but at the same time exercise."



"As a woman one never stops working, either at home or at work, so exercise is needed to try to avoid the body aches."



Find something that reduces stress by clearing your mind, slowing your breathing and restoring inner calm.

Take a Breath



Try deep-breathing exercises



Make some time for yourself.



Find an activity you enjoy

Adapted from: CDC.org