



ENERO 21 - ABRIL 22

Información básica y requisitos
(Completamente GRATIS! Mayor de 18 años para registrarse.*

CATEGORÍAS Y PREMIOS



GRUPO GRANDE
(11-20 PERSONAS)

1er lugar: \$1,600
2do lugar: \$700



GRUPO PEQUEÑO
(2-10 PERSONAS)

1er lugar: \$850
2do lugar: \$275



PARTICIPANTES QUE PIERDAN AL MENOS EL 5% DE SU PESO ENTRARÁN A UN SORTEO DE 3 PREMIOS DE \$1,000

Sorteo 1: \$1,000
Sorteo 2: \$1,000
Sorteo 3: \$1,000

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% del peso perdido reciba una tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20



INICIO DE EVENTO

LUGARES DE REGISTRO Y PESAJE:

Viernes 20 de enero del 2023
5:00 p.m. - 8:00 p.m.

📍 **Brownsville Public Library**
Biblioteca principal de central
2600 Central Blvd.
Brownsville, TX 78520

📍 **Brownsville Public Library**
Biblioteca de Southmost
4320 Southmost Blvd.
Brownsville, TX 78520

Sábado 21 de enero del 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

📍 **Linear Park en Brownsville**
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520



LA FINAL

PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN:

Sábado 22 de abril del 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

📍 **Linear Park en Brownsville**
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

Categoría individual
Hombre/ mujer

¡Premios de vida saludable!
Anunciados pronto

DEBES ESTAR PRESENTE EN
LA FINAL PARA GANAR.

SÍGUENOS EN:
@THECHALLENGERGV

Para más información llame al (956) 546-HELP



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



DICIEMBRE 2022

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 199



Página 2

Actividad física
en grupo



Página 3

Receta
saludable



Página 4

Información
General

Adaptarse a la actividad física familiar durante la temporada navideña

Mantenerse activo este año durante la temporada navideña puede ser un desafío entre el trabajo, las compras y los compromisos personales. Aquí hay algunas formas innovadoras de apoyar los esfuerzos de tu familia para mantenerte activo haciéndolo divertido durante las fiestas.

AL AIRE LIBRE

Ir de excursión. Explora tu vecindario, echa un vistazo a las mejores luces navideñas, echa un vistazo a los senderos locales o pasa una tarde caminando mientras disfrutas del paisaje.

Ciclismo. Sal a dar un paseo en bicicleta en familia. Es una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular y disfrutar juntos del aire libre.

Juega juegos activos. Fútbol, kickball o fútbol americano son siempre los favoritos.



¿No puedes salir afuera?

¡Hay muchas cosas que hacer adentro!



ADENTRO

No te sienes mucho. Recuerda de estirarte o baila con tu familia al ritmo de la música.

Limpia y decora tu hogar. Divertirse decorando tu casa para navidad, o incluso hacer tus tareas del hogar, es una excelente manera para que tu y tu familia quemem algunas calorías adicionales mientras caminan, se inclinan, levantan objetos, se ponen en cuclillas y se estiran.

Crea juegos divertidos. Apaga las pantallas y crea una búsqueda del tesoro con temas festivos. Juega o crea una carrera de obstáculos dentro de tu hogar.

Adaptado de. dhs.gov

Beneficios de las clases grupales de actividad física

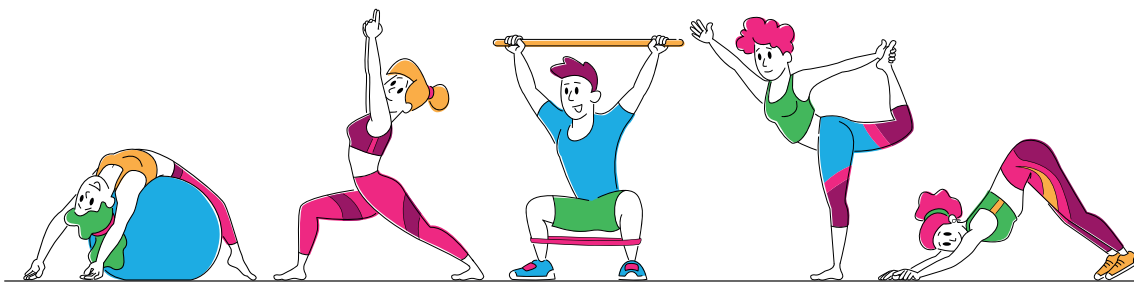
Las investigaciones sugieren que la participación en clases grupales de actividad física condujo a una disminución del estrés percibido. Además, las clases de ejercicios grupales a menudo usan música y coreografías animadas para hacer que la clase sea más divertida y atractiva.

La actividad física grupal puede aumentar:

Salud física

Salud mental

Salud emocional



Se pueden obtener muchos beneficios de la actividad física de cualquier tipo, pero añadir clases grupales de actividad física puede tener beneficios adicionales.

Adaptado de: Hsph.harvard.edu



Ingredientes:

- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 ramitas de orégano, picado
- 2 latas de 16 onzas de maíz pozolero, escurrido y enjuagado
- 2 tazas de salsa verde
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de pollo deshebrado

Opcional:

- 1 ramita de epazote
- 1 aguacate grande, en rodajas
- 2 tazas de repollo picado
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 1 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 8 rabanitos, en rodajas
- 2 limones verdes, en cuartos
- *Sal al gusto

Modo de preparación:

1. En una olla y a fuego medio, calienta el aceite de oliva.
2. Agrega la cebolla, el ajo y el orégano y saltee durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Agrega el maíz y cocina 3 minutos más.
3. Agrega la salsa verde, el caldo y el pollo deshebrado, en ese orden. Agrega la sal y epazote, si estas usándolos.
4. Reduce el fuego a bajo y cocina por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Tapa la olla y deja que la sopa descanse durante 5 minutos antes de servir.
6. Adorna con rodajas de aguacate, repollo, lechuga, cilantro, cebolla, rábanos y jugo de limón, recién exprimido, si lo usas.

*La sal es opcional dependiendo del contenido de sodio del caldo de pollo y la salsa que utilice.



Adaptado de: La cocina alegre

Apoyo emocional gratuito durante esta temporada navideña

La temporada navideña puede ser un momento de alegría, pero muchas personas experimentan soledad y aislamiento durante esta época del año.

Además de cuidarse a sí mismo, también es importante comunicarse con las personas que lo rodean. A menudo es sorprendente cuántas personas a nuestro alrededor se sienten de la misma manera que nosotros.

Línea de apoyo de angustia emocional: 1-844-755-HOPE (4673)

[No es una línea de crisis] Una línea donde puedes hablar con alguien que ha vivido experiencias con depresión, ansiedad, pérdida, recuperación y fortaleza que puede escucharte, ayudarte y apoyarte. Línea gratuita de lunes a jueves de 12p.m. a 10p.m.

Línea nacional de prevención del suicidio: 1-888-628-9454

La línea de vida ofrece servicios gratuitos 24/7 en español, no es necesario hablar inglés si necesitas ayuda.

Línea de texto para crisis - Manda el mensaje: Ayuda al 741-741

La línea de texto ofrece una alternativa a una línea telefónica, con un apoyo de mensajes de texto confidenciales y gratuitos en español las 24/7 para personas que experimentan crisis o angustia emocional.



Adaptado de: mhanational.org

Para más historias, visita vimeo:

tusaludsicuenta



VIDA SALUDABLE
» Modelo a Seguir «

Maria Esparza

Ya llevamos casi un año desde que mi vecina me invito a venir a las clases de ejercicios, ha mejorado mucho nuestra salud, el animo y hemos adelgazado bastante.



De varias partes de la ciudad vienen gente a esta clase de ejercicios, y aunque venimos para cuidar nuestra salud, es muy bonito sentir el apoyo y el ambiente aquí, ¡es espectacular! Por eso nos motivamos a regresar.



JANUARY 21ST - APRIL 22ND

Basic Info & Requirements
Completely FREE! Must be at least 18 years old to register*

CATEGORIES & AWARDS



LARGE GROUP
(11-20 PEOPLE)

1st place: \$1,600
2nd place: \$700



SMALL GROUP
(2-10 PEOPLE)

1st place: \$850
2nd place: \$275



PARTICIPANTS WHO LOSE AT LEAST 5% OF THEIR WEIGHT WILL ENTER A DRAWING FOR 3 PRIZES OF \$1,000

Drawing 1: \$1,000
Drawing 2: \$1,000
Drawing 3: \$1,000

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. 20, 2023
5:00 p.m. - 8:00 p.m.

📍 **Brownsville Public Library Main Branch**
2600 Central Blvd.
Brownsville, TX 78520

📍 **Brownsville Public Library Southmost Branch**
4320 Southmost Blvd.
Brownsville, TX 78520

Saturday, Jan. 21, 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

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



WEIGH-OUT & CELEBRATION:

Saturday, Apr. 22, 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

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

Announcement of winners: Saturday, April 22nd, 2023

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS:

*If you are pregnant or have won The Challenge-RGV two or more times, you can participate but will not be eligible to win categorical or cash prizes. Participants 17 years old or younger may register with a parent or legal guardian, but are not eligible to win categorical or cash 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.



CONNECT WITH THE CHALLENGE-RGV:
@THECHALLENGERGV



For more information, call (956) 546-HELP



Individual Category Male/Female

Healthy living prizes!
(To be announced)
MUST BE PRESENT AT FINALE TO WIN.

This institution is an equal opportunity provider.



DECEMBER 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 199



Page 2
Group Fitness



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General Information

Fitting in family fitness during the holidays

Staying active this year during the holiday season can be challenging between work, shopping, and personal commitments. Here are some innovative ways to support your family's efforts to stay active by making it fun during the holidays.

OUTDOORS

Go on an outing. Explore your neighborhood, check out the best Christmas lights, check out your local trails or spend an evening walking around while enjoying the scenery.

Cycling. Go on a family bike ride. It is a great way to exercise cardio and enjoy the outdoors together.

Play active games. Soccer, kickball, or football are always favorites.



Too cold for the outdoors?

There are many things to do indoors!

INDOORS

Break up sitting time. Have a stretch break or a family dance party.

Clean and decorate your home. Having fun decorating your home for Christmas, or even getting your chores done is a great way for you and the family to burn some extra calories as you walk, bend, lift, squat, and stretch.

Create fun games. Turn off the screens and create a holiday-themed scavenger hunt around your home. Play games or create an indoor obstacle course.



Adapted from. dhs.gov

Benefits of Group Fitness Classes

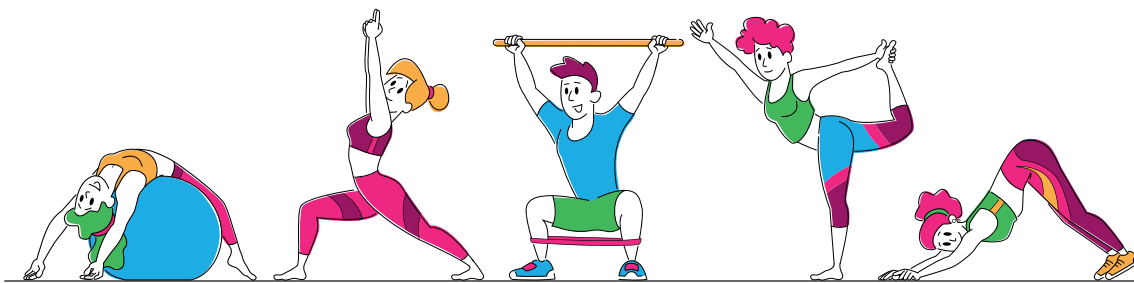
Research suggest that the participation in group fitness classes led to a decrease in perceived stress. Furthermore, group exercise classes often use up-tempo music and choreography to make the class more fun and engaging.

Group fitness can increase:

Physical Health

Mental Health

Emotional Health



Much benefit can be derived from physical exercise of any kind, but the addition of group fitness classes may have additional benefits.

Adapted from. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov



Ingredients:

- 1 1/2 tablespoons olive oil
- 1/2 onion, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- 2 sprigs oregano, chopped
- 2, 16- ounce cans hominy, drained and rinsed
- 2 cups salsa verde
- 2 cups chicken broth
- 2 cups shredded chicken

Optional:

- 1 sprig epazote
- 1 large avocado, sliced
- 2 cups chopped cabbage
- 2 cups chopped romaine lettuce
- 1 cup chopped cilantro
- 1/2 cup chopped onion
- 8 radishes, sliced
- 2 limes, quartered
- *Salt to taste

Directions:

1. In a soup pot over medium heat, heat the olive oil.
2. Add the onion, garlic, and oregano and saute for 3 minutes, stirring frequently. Add hominy and cook for 3 minutes more.
3. Stir in salsa verde, broth, and chicken, in that order. Add salt* and epazote, if using.
4. Reduce heat to low and cook for about 10 minutes, stirring occasionally.
5. Cover the pot and allow the soup to rest for 5 minutes before serving.
6. Garnish with avocado slices, cabbage, lettuce, cilantro, onion, radishes, and freshly squeezed lime juice, if using.

*Salt is optional depending on the sodium content of the chicken broth and salsa used.

6 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Free resources for extra support and connection this season

The holiday season can be a time of joy, but many people experience loneliness and isolation during this time of year. Whether it is in a crowded room or at home by yourself, loneliness is painful.

Emotional health is an also taking care of yourself. It's important to reach out to the people around you, it is often surprising how many people around us are feeling the same way we are.

Peer Support and Warmline - 1-844-755-HOPE (4673) [Not a crisis line]
Where you can talk to someone who has lived experiences with depression, anxiety, loss, recovery, and strength who can listen, help, and support you. Toll Free Monday - Thursday 12 p.m.- 10 p.m.

National Suicide Prevention Lifeline - 1-800-273-8255
Talk to a trained listener 24/7 toll-free lifeline if you are experiencing emotional distress or crises.

Crisis Text Line - Text: MHA to 741-741
It provides an alternative to a phone line, 24/7 confidential text message support for individuals experiencing emotional distress or crises.



Adapted from. mhanational.org

For more stories, visit vimeo:
tusaludsicuenta



HEALTHY LIVING
Role Model

Maria Esparza

“It's been almost a year since my neighbor invited me to join her in the exercise classes, my health and mood have improved a lot and we've lost a lot of weight.”



“People come from various parts of the city to this exercise class, although we come to take care of our health, it's very nice to feel the support and atmosphere here, it's spectacular! That is why we are motivated to return.”