



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

# LA FINAL

PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN:  
**SÁBADO 22 DE ABRIL**

**9:00 a.m. - 12:00 p.m.**

\*El último participante será pesado a las 11:30 a.m.

## CATEGORÍAS Y PREMIOS

\*Ser mayor de 18 años para participar.



**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 un tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

### Anuncio de los ganadores: Sábado 22 de abril del 2023

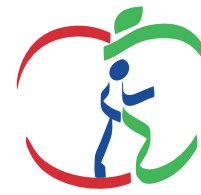
#### INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS:

\*Si estás embarazada o has ganado The Challenge-RGV dos o más veces, puedes participar pero no serás elegible para ganar premios categóricos ni en efectivo. Los participantes de 17 años o menos pueden registrarse con un padre o tutor legal, pero no son elegibles para ganar premios categóricos o en efectivo. 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.

SÍGUENOS EN:  
@THECHALLENGERG



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# 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).



**Cambiar hábitos poco saludables**



**Receta Saludable**



**Información General**

ABRIL 2023 | VOLUMEN 203

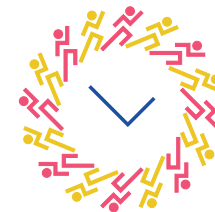
## Motivación para hacer ejercicio durante todo el año

Ya sea que estés tratando de volver a hacer ejercicio después de un gran descanso, estés perdiendo la motivación o estés manteniendo una rutina de ejercicios, hacer ejercicio durante el resto del año definitivamente es posible, todo lo que necesitas es un poco de planificación, un poco de paciencia y un pizca de deseo.

Incorpora el ejercicio a tu vida al:



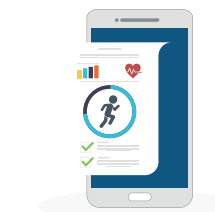
**Hacerlo social** – Seguimos descubriendo que los efectos positivos de hacer ejercicio con un compañero te motivan cuando piensas en dejar de hacer ejercicio.



**Establece tiempo para ello** – Programa entrenamientos en tu calendario como cualquier otra tarea importante, esta es la clave para la consistencia.



**Has lo que te gusta** – Si te diviertes haciendo ejercicio, es más probable que continúes haciéndolo.



**Usa un monitor de actividad física** – No es obligatorio tenerlo, pero incluso instalar una aplicación en tu teléfono que rastree tu progreso físico puede ayudar a mantenerte saludable.



Adaptado de: health.clevelandclinic.org



# El diario de comida

Un diario de comida es una herramienta para registrar lo que comes en detalle, el diario puede ayudarte a obtener una mejor observación y comprensión de lo que comes y por qué lo comes. También pueden ayudar a que tu médico, terapeuta o dietista trabaje contigo para realizar los cambios necesarios para controlar el peso con éxito. Utiliza esta herramienta para comenzar a escribir tu diario. Guíate a través de estos ejemplos:

¿Que comida comes?	¿Cuándo comes?	¿Cómo te sientes cuando estás comiendo?	¿Lo que estás haciendo (si es que haces algo) mientras comes?
Avena Leche desnatada Almendras Manzana	Desayuno (7a.m.) Merienda (10a.m.) Almuerzo (12:30p.m.) Cena (6p.m.)	Malestar, abrumado, deshidratado, adolorido   Con dolor de cabeza, hinchado, descansado, hambriento, gas, frío.	Sentado mirando videos en mi teléfono   Trabajando en mi escritorio   Pensando en pagar cuentas
Pechuga de pollo, brócoli, arroz integral, agua	Almuerzo (3p.m.)	Feliz, alerta, fresco, con energía, lleno	Sentado en la mesa del comedor, viendo la televisión.
Que comida comes	Cuando comes	Cómo te sientes cuando estás comiendo	Lo que estás haciendo (si es que haces algo) mientras comes
Que comida comes	Cuando comes	Cómo te sientes cuando estás comiendo	Lo que estás haciendo (si es que haces algo) mientras comes
Que comida comes	Cuando comes	Cómo te sientes cuando estás comiendo	Lo que estás haciendo (si es que haces algo) mientras comes
Que comida comes	Cuando comes	Cómo te sientes cuando estás comiendo	Lo que estás haciendo (si es que haces algo) mientras comes

Adaptado de: clevelandclinic.org



## Ingredientes:

- 2 tazas de copos de avena
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de miel
- 1/4 cucharaditas de sal
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/3 taza de arándanos deshidratados
- 1/2 cucharadita de ralladura de naranja

## Modo de preparación:

1. Calienta una sartén grande sobre fuego medio. Agrega los copos de avena y tuesta ligeramente por 5 minutos más o menos, revuelve un par de veces.
2. Retira los copos de avena y agrega aceite, miel y sal a la sartén. Calienta, revolviendo con frecuencia, hasta que esté bien combinado y burbujeante.
3. Agrega los copos de avena y continua revolviendo hasta que comience a dorarse y esté crujiente, más o menos otros 5 minutos. Retira del fuego y extiende sobre una bandeja para dejar que se enfríe.
4. Una vez frío, agrega las almendras picadas, los arándanos deshidratados y la ralladura de naranja.
5. Almacena en un recipiente hermético por hasta 2 semanas.

5 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

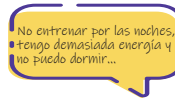
## Pasos sencillos para cambiar hábitos poco saludables



Haz una lista de las cosas que te gustaría cambiar y luego elige una.



Elige algo para reemplazar el hábito poco saludable.



No entrenar por las noches, tengo demasiada energía y no puedo dormir...

Elimina las cosas que te provocan a no seguir hasta que te sientas seguro en tu nuevo hábito.



Toma pequeños pasos para mantenerte en el buen camino.

Recuerda que eres humano y que te llevará algún tiempo cambiar.

Adaptado de: psychologytoday.com

### VIDA SALUDABLE Yolanda Ferren

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludsicuenta)



Estoy muy feliz de regresar a las clases de ejercicios. Al principio si me sentía muy mal y decía "ya no voy" porque llegaba muy cansada a la casa, pero al siguiente día me sentía muy bien y eso me motivaba a querer ir otra vez. Así empecé despacito y junto con una buena alimentación ahora ya puedo caminar y me siento muy bien.



"Poco a poco hay que tomar la decisión de decir "yo me quiero y yo lo voy a hacer" y venir a las clases de ejercicios, donde se siente uno parte del grupo y nos la pasamos muy divertido. Aquí saco todo lo que tengo y me siento mejor, me da energía. Yo recomendaría empezar a ejercitarse poco a poquito y cuando menos creas te sentirás mucho mejor."





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

# FINALE

WEIGH-OUT & CELEBRATION:  
**SATURDAY, APRIL 22<sup>ND</sup>**

**9:00 a.m. - 12:00 p.m.**

\*Last participant will be weighed at 11:30a.m.

## CATEGORIES & AWARDS

\*Must be at least 18 years old to participate.



**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

### 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 categorial or cash prizes. Participants 17 years old or younger may register with a parent or legal guardian, but are not eligible to win categorial 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](https://www.instagram.com/thechallenge_rgv)



**Individual Category**  
**Male/Female**

**Healthy living prizes!**  
(To be announced)

MUST BE PRESENT AT FINALE TO WIN.

# YOUR HEALTH MATTERS

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

Pg. 2

How to change unhealthy habits

Pg. 3

Healthy Recipe

P. 4

General Information

APRIL 2023 | VOLUME 203

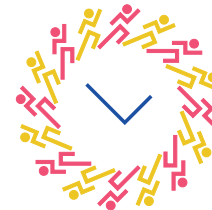
## Motivating yourself to workout throughout the year

Either you are trying to get back to working out after a big break, are losing motivation or you are maintaining a workout routine, working out throughout the rest of the year is definitely doable, all it takes is a little planning, some patience and a dash of desire.

Build exercise into your life by:



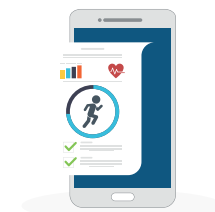
**Making it social** – We are finding out more the positive effects of exercising with a buddy motivates you when you otherwise are thinking of ditching it.



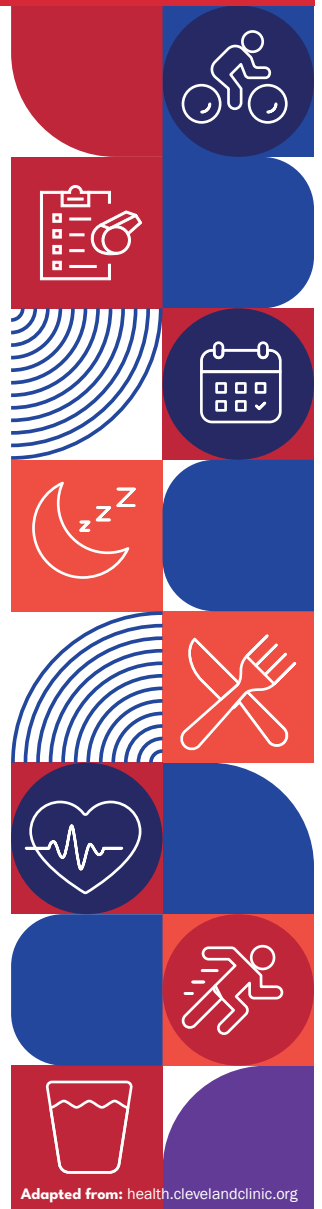
**Set time for it** – Schedule workouts on your calendar just as any other important task, this is the key to consistency.



**Do what you like** – If you have fun working out, you're more likely to continue what you're doing.



**Use fitness trackers** – It is not required to have, but even installing an app on your phone tracking your fitness progress can help you keep a healthy path.



Adapted from: [health.clevelandclinic.org](https://health.clevelandclinic.org)

This institution is an equal opportunity provider.

# The Food Diary

A food diary is a tool to record what you eat in detail, the diary can help you get a better observation and understanding of what you eat and why you eat it. It can also help you're your doctor, therapist, or dietitian work with you to make the necessary changes for successful weight management. Use this tool to start writing your diary. Guide yourself through this examples:

What food you eat	When you eat	How you feel when you're eating	What you are doing (if anything) while you are eating
<p>Examples:</p> <p>Oatmeal Skim milk Almonds Apple</p>	<p>Examples:</p> <p>Breakfast (7a.m.) Snack (10a.m.) Lunch (12:30p.m.) Dinner (6p.m.)</p>	<p>Examples:</p> <p>Upset, overwhelmed, dehydrated, sore   Headache, bloated, rested, hungry, gassy, cold.</p>	<p>Examples:</p> <p>Sitting looking at videos in my phone   Sitting at desk working   Thinking about paying bills</p>
Chicken breast, Broccoli, Brown rice, water	Lunch (3 p.m.)	Happy, alert, fresh, energized, full	Sitting at dinning table, watching tv.
What food you eat	When you eat	How you feel when you're eating	What you are doing (if anything) while you are eating
What food you eat	When you eat	How you feel when you're eating	What you are doing (if anything) while you are eating
What food you eat	When you eat	How you feel when you're eating	What you are doing (if anything) while you are eating
What food you eat	When you eat	How you feel when you're eating	What you are doing (if anything) while you are eating

Adapted from: clevelandclinic.org



## Ingredients:

- 2 cups rolled oats
- 1/4 cup olive oil
- 3 tablespoons honey
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup chopped almonds
- 1/3 cup dried cranberries
- 1/2 teaspoon orange zest

## Directions:

1. Heat a large skillet over medium heat. Add the oats and toast lightly, stirring occasionally, for about 5 minutes.
2. Remove the oats and add the oil, honey, and salt to the skillet. Heat, stirring frequently, until well combined and bubbly.
3. Add the oats and continue to stir until they start to brown and crisp, about 5 minutes. Remove from heat and spread out on a baking sheet to cool.
4. Once cool, add chopped almonds, dried cranberries, and orange zest.
5. Store in an airtight container for up to 2 weeks.

5 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

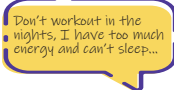
# Easy steps to change unhealthy habits



Make a list of things you'd like to change, and then pick one.



Choose something to replace the unhealthy habit.



Don't workout in the nights, I have too much energy and can't sleep...

Remove triggers until you feel secure in your new habit.



Know that your are human and it will take some time to change.



Take baby steps to keep yourself on track.

Adapted from: psychologytoday.com

HEALTHY LIVING **Yolanda Ferren**  
Role Model

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)



I am very happy to be back to the exercise classes. At first, I felt very bad and told myself "I'm not going anymore" because I came home very tired, but yet the next day I felt very good and that really motivated me to want to go back again. So I decided to start exercising slowly and by including a healthy diet, now I can walk and I feel very good.



Little by little you have to make the decision to say "I love myself, and I'm going to do it" and come to the exercise classes, where you feel part of the group, and where we have a lot of fun. Here I give it my all, I feel better, and it gives me energy. I would recommend that you start exercising little by little and when you least expect it you will feel much better.