

THE CHALLENGE 2024 RGV

LA FINAL ESTÁ AQUÍ
¡Únete a la celebración!

GRUPO GRANDE (11-20 PERSONAS)
1er lugar: \$1,600
2do lugar: \$700

GRUPO PEQUEÑO (2-10 PERSONAS)
1er lugar: \$850
2do lugar: \$275

5% DE PÉRDIDA DE PESO
Pierde al menos el 5% de tu peso para entrar en 3 sorteos de \$1,000

INDIVIDUAL
Habrá cuatro ganadores según el porcentaje de pérdida de peso.

Los ganadores de The Challenge-RCV se determinarán por el % de peso perdido y no por libras perdidas.
Termina The Challenge-RCV y por cada 5% del peso perdido recibe un tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

PARTICIPANTES MARQUEN SUS CALENDARIOS PARA COMPLETAR THE CHALLENGE-RCV!

BROWNSVILLE, TX
PESAJE FINAL 9:00 AM A 11:45 AM | 20 DE ABRIL DEL 2024

EDINBURG, TX
PESAJE FINAL 9:00 AM A 11:45 AM | 27 DE ABRIL DEL 2024

LA CELEBRACIÓN COMIENZA A LAS 12 P.M.
SORTEOS Y GANADORES ANUNCIADOS A PARTIR DEL MEDIODÍA

EDINBURG CITY HALL COURTYARD
415 W. University Dr, Edinburg, TX 78539

LINEAR PARK - BROWNSVILLE
E. 7th Street and Harrison, Brownsville, TX 78520

SÍGUENOS EN: @THECHALLENGERGV
Para más información llame al: (956) 646-HELP

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).

La Nutrición P.2
Receta Saludable P.3
Información General P.4

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

ABRIL 2024 | VOLUME 215



Beneficios de la actividad física

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud.

Estar físicamente activo:

Ayuda a tu salud cerebral

Ayuda a controlar el peso

Reduce el riesgo de enfermedades

Fortalece huesos y músculos

El pesaje comenzará a las 9:00 am y la última medición se realizará a las 11:45 am, seguido de la celebración, sorteos y anuncio de ganadores a partir de las 12:00 pm. **Debes pesarte para completar The Challenge-RCV. Debes estar presente el sábado 20 de abril en Brownsville, o el sábado 27 de abril en Edinburg al mediodía (12:00 pm) para ganar.** Los ganadores de las categorías anunciados en Brownsville no serán elegibles para ganar en la ubicación de Edinburg. Visita nuestra página de Facebook para obtener más información.



Los adultos que se sientan menos y realizan cualquier cantidad de actividad física de moderada a intensa obtienen algunos beneficios para la salud. Sólo unas pocas opciones de estilo de vida tienen un impacto tan grande en tu salud como la actividad física.

Adaptado de: betterhealth.vic.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrición

Que es la nutrición y ¿por qué es importante?



La nutrición consiste en llevar una dieta regular y equilibrada. Una buena nutrición ayuda a alimentar tu cuerpo.

Los alimentos que consumes proporcionan los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantener tu:

- Sistema inmunitario
- Huesos
- Músculo cerebral
- Nervios
- La circulación sanguínea
- La piel

Una nutrición adecuada también ayuda a protegerte de enfermedades y dolencias, como:

- La enfermedad del corazón
- Diabetes
- Cancer
- Osteoporosis



Adaptado de: health.harvard.edu



Ingredientes

- 2 cucharadas de tahini
- 1/3 taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas (lata de 15 oz) guisantes de ojo negro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua fría
- 2 cucharaditas de perejil picado para decorar
- 2 cucharadas de tomate picado para decorar

Hummus de guisantes de ojo negro

Modo de preparación:

1. Combina el tahini, el limón, el ajo, el comino y la sal en un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave.
2. Agrega los guisantes de ojo negro y el aceite de oliva. Licua nuevamente hasta que quede suave.
3. Agrega agua para terminar de mezclar y alcanzar una consistencia esponjosa.
4. Adorna con perejil y tomate.

12 Porciones

Adaptado de: wondr.health.com

MANEJA TU ENERGÍA

CONSEJOS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA DIARIA PARA UNA VIDA MÁS PRODUCTIVA.

PLANIFICA Y DA PRIORIDAD A TU DÍA

Decide cómo puedes aprovechar esos momentos de alta energía a lo largo del día dando prioridad a las tareas importantes cuando te sientas fresco y productivo.

AFRONTA UNA COSA A LA VEZ

En lugar de afrontar todo junto a la vez, elige un área que sea importante para ti y sé realista con los objetivos que te propongas.

CONTROLA TU ENERGÍA

Toma tu "temperatura" energética en varios momentos del día, asignándole un número del 1 al 10, siendo 10 el nivel de energía más alto. Presta atención a los detalles de tu día para que puedas identificar las personas o eventos que más te impactan.

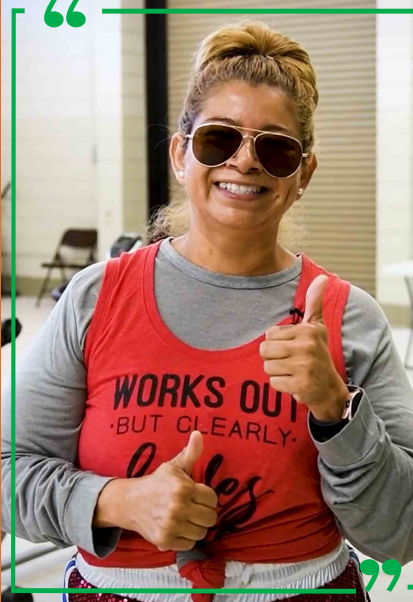


Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org

VIDA SALUDABLE

Janie Mena

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



Tal vez sea duro empezar hacer ejercicio, pero no ay que rendirse. Cada día que haces ejercicio te hara sentir que se va haciendo más fácil y vas a ver una diferencia en tu vida, en tu cuerpo, en tu mentalidad y al asistir a clases de ejercicios crearas una amistad y apoyo de las personas que conoces allí.



Primero necesito pensar en mi, en mi salud, en comer mas nutritivo, y hacer ejercicio para llegar a tener una vida mas larga junto a mi familia.

”

THE CHALLENGE RGV 2024

FINALE IS HERE
Join the celebration!

LARGE GROUP (11-20 PEOPLE)
1st place: \$1,600
2nd place: \$700

SMALL GROUP (2-10 PEOPLE)
1st place: \$850
2nd place: \$275

5% WEIGHT LOSS
Lose at least 5% of your weight to enter 3 Drawings of \$1,000

INDIVIDUAL
Top four winners based on percent weight loss.

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

PARTICIPANTS MARK YOUR CALENDARS TO COMPLETE THE CHALLENGE-RGV!

BROWNSVILLE, TX
WEIGH OUT 9:00 AM TO 11:45 AM | APRIL 20 2024

EDINBURG, TX
WEIGH OUT 9:00 AM TO 11:45 AM | APRIL 27 2024

CELEBRATION STARTS AT 12 P.M.
RAFFLES AND WINNERS ANNOUNCED STARTING AT NOON

EDINBURG CITY HALL COURTYARD
415 W. University Dr, Edinburg, TX 78539

LINEAR PARK - BROWNSVILLE
E. 7th Street and Harrison, Brownsville, TX 78520

BROWNSVILLE | **UTHealth Houston School of Public Health** | **THE CITY OF Edinburg**

FOLLOW US: @THECHALLENGERGV
For more information, call (956) 546-HELP

Weigh-out will start at 9:00am and last measurement will be taken at 11:45am, followed by the celebration, raffles and announcement of winners starting at 12:00pm. **Must weigh-out to complete The Challenge-RGV. Must be present on Saturday, April 20th in Brownsville or Saturday, April 27th in Edinburg at noon (12:00pm) to win.** Category winners announced in Brownsville will not be eligible to win in the Edinburg location. Check out our Facebook page for more information.



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS

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

Nutrition Pg.2 | **Healthy Recipe** Pg.3 | **General Information** Pg.4

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG | APRIL 2024 | VOLUME 215



Benefits of Physical Activity

Regular physical activity is one of the most important things you can do for your health.

Being physically active can:

Support brain health

Help manage weight

Reduce the risk of disease

Strengthen bones and muscles



Adults who sit less and do any amount of moderate-to-vigorous physical activity gain some health benefits. Only a few lifestyle choices have as large an impact on your health as physical activity.

Adapted from: cdc.gov

Nutrition

What is nutrition and why is important?



Nutrition is about eating a regular, balanced diet. Good nutrition helps fuel your body.

The foods you eat supply the nutrients your body needs to maintain your:

- Immune system
- Bones
- Brain muscle
- Nerves
- Blood circulation
- Skin

Proper nutrition also helps protect you from illness and disease, such as:

- Heart Disease
- Diabetes
- Cancer
- Osteoporosis



Adapted from: health.harvard.edu



Ingredients

- 2 Tbsp tahini
- 1/3 cup lemon juice
- 3 garlic cloves
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp salt
- 1 1/2 cups (15-oz can) black-eyed peas
- 2 Tbsp olive oil
- 2 Tbsp cold water
- 2 tsp parsley, chopped for garnish
- 2 Tbsp tomato, chopped for garnish

Directions:

1. Combine tahini, lemon, garlic, cumin, and salt in a food processor and blend until smooth.
2. Add black-eyed peas and olive oil. Blend again until smooth.
3. Add in water to finish blending and reach a fluffy consistency.
4. Garnish with parsley and tomato.

12 Servings

Adapted from: wondr.health.com

ENERGY MANAGEMENT

TIPS TO INCREASE YOUR DAILY ENERGY FOR A MORE PROUDCTIVE LIFE.

PLAN AND PRIORITIZE YOUR DAY

Decide how you can take advantage of those moments of high energy throughout the day by prioritizing important tasks when you are feeling fresh and productive.

TACKLE ONE THING AT A TIME

Rather than tackling everything at once, choose an area that is important to you, and be realistic with the goals you set.

MONITOR YOUR ENERGY

Take your energy "temperature" at various points throughout the day, assigning it a number from 1 to 10, with 10 being the highest energy level. Pay attention to the details of your day so you can identify the people or events that impact you the most.



Adapted from: mayoclinichealthsystem.org

HEALTHY LIVING
Role Model

Janie Mena

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



It may be hard to start exercising, but don't give up. Exercising every day will feel easier and you will see a difference in your life, in your body, in your mentality, and if you attend exercise classes you will create a friendship and support from the people you meet there.



I need to primarily think about myself, my health, about my nutrition, and my exercise, to try to add longetivity to my life, for family.

”