



2025 HAZ DE ESTE AÑO EL MÁS SALUDABLE!

¿Por qué tomar el reto?

¡Transforma tu estilo de vida y bienestar! Premios exclusivos para los mejores participantes, sorteos, monitorea tu salud, disfruta acceso GRATUITO a gimnasios y clases, y ahorra con descuentos en comidas saludables.

CATEGORÍAS DE GANADORES Y SORTEOS

| | | | | | | | |
|--------------|--|---------------|---|------------|--|---------|--|
| GRUPO GRANDE | (11-20 PERSONAS) 1er lugar: \$1,600 2do lugar: \$700 | GRUPO PEQUEÑO | (2 A 10 PERSONAS) 1er lugar: \$850 2do lugar: \$275 | INDIVIDUAL | Habrá cuatro ganadores según el porcentaje de pérdida de peso. | SORTEOS | 5 PORCIENTO DE PERDIDA DE PESO Pierde al menos el 5% de tu peso para participar en un sorteo de premios de \$1,000 3 Sorteos de \$1,000 |
|--------------|--|---------------|---|------------|--|---------|--|

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

SUR DEL VALLE

NORTE DEL VALLE

EVENTO DE INAUGURACIÓN
11 DE ENERO, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 Brownsville Farmers Market
 East 6th Street &, E Ringgold St,
 Brownsville, TX 78520

EVENTO DE INAUGURACIÓN
25 DE ENERO, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 Edinburg City Hall Courtyard
 415 W. University Dr,
 Edinburg, TX 78539

CELEBRACIÓN DE LA FINAL
12 DE ABRIL, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 Brownsville Farmers Market
 East 6th Street &, E Ringgold St,
 Brownsville, TX 78520

CELEBRACIÓN DE LA FINAL
26 DE ABRIL, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 Edinburg City Hall Courtyard
 415 W. University Dr,
 Edinburg, TX 78539



¡GRATIS Y ABIERTO AL PÚBLICO!

*Debe ser mayor de 18 años para registrarse y ganar.

@TheChallengeRGV VISITA: go.uth.edu/TheChallenge-RGV-Esp

INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS: Los ganadores se anunciarán el 12 de abril de 2025 en la ciudad de Brownsville y el 26 de abril de 2025 en la ciudad de Edinburg. Las participantes embarazadas o quienes hayan ganado The Challenge-RGV dos o más veces son elegibles para premios. *Los participantes menores de 18 años pueden registrarse con un padre/tutor, pero tampoco son elegibles para premios. Verifique los requisitos de edad con los socios del gimnasio. Puede pesarse en cualquier ubicación y siempre deben consultar a su médico antes de comenzar un programa de pérdida de peso.



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).



| | | |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| Mantente Activo Durante Las Fiestas P.2 | Receta Saludable P.3 | Información General P.4 |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|

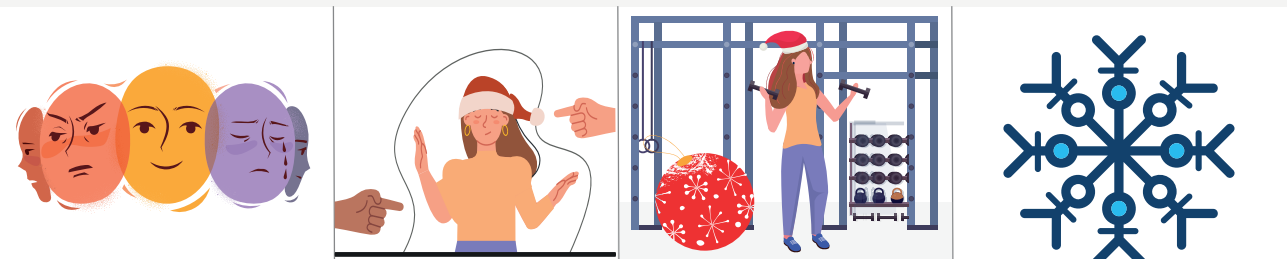
WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

NOVIEMBRE 2024 | VOLUMEN 223

¡Consejos de salud mental para la temporada navideña!



La temporada navideña a menudo se ve como un tiempo feliz, pero puede ser difícil para muchas personas. Puede que sientas presión por estar feliz, preocupaciones por el dinero o los regalos, o tristeza por la pérdida de seres queridos. Cuidar tus sentimientos es tan importante como divertirse.



ACEPTA TUS SENTIMIENTOS

Está bien sentirse feliz, triste o ambas cosas. Sé amable contigo mismo y recuerda que está bien tener estos sentimientos.

ESTABLECE LÍMITES:

Si ir a fiestas o estar cerca de la familia es estresante, está bien decir no. Confía en ti mismo y conoce tus límites.

MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES

Las celebraciones pueden interrumpir tu rutina, pero mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio y dormir bien es clave para tu salud mental.

CONÉCTATE CON LOS DEMÁS

Aprecia a tus seres queridos y honra a los que han partido comenzando nuevas tradiciones.

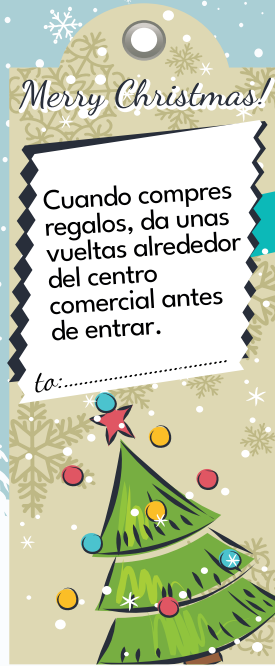
Adaptado de: diabetes.org

Mantente Activo ¡Durante las festividades!

Adaptado de: health.gov

La temporada navideña puede interrumpir las rutinas saludables que hemos construido. Intenta mantenerte activo mientras disfrutas de las festividades!

Comparte estos consejos con tus seres queridos



Ingredientes

- 4 manzanas medianas
- 1/4 taza de avena de cocción rápida
- 1/4 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1 cucharada de canela
- 1/4 taza de margarina

Postre de Manzana Crujiente

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F.
2. Engrasa el fondo y los lados de un molde cuadrado de 9 x 9".
3. Quita los corazones de las manzanas. Rebana las manzanas y colócalas en el fondo del molde.
4. Corta la margarina en trozos pequeños y colócala en un tazón mediano.
5. Añade la avena, la harina, el azúcar moreno y la canela.
6. Con dos cuchillos, corta la margarina en la mezcla hasta que parezca migajas pequeñas.
7. Espolvorea la mezcla sobre las manzanas.
8. Hornea en el horno durante unos 20 minutos.

8 Porciones Costo: \$\$\$\$

Adaptado De: myplate.gov

Tóma 10

Espera 10 minutos antes de servirte una segunda porción para ver si todavía tienes hambre.

Bebe con conciencia

El alcohol puede aumentar el hambre y dificultar el control de lo que comes.

Haz Espacio para las verduras

Llena la mitad de tu plato con verduras no almidonadas antes de servir otros alimentos.

Para mantenerte en el camino saludable durante las fiestas, ten en cuenta lo siguiente:

COMER SALUDABLE EN LAS FIESTAS

Adaptado de: cdc.gov

VIDA SALUDABLE Modelo a Seguir

Alicia Reyes

Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](#)



Yo me aseguro de checar me el azúcar más seguido durante las fiestas navideñas para evitar cualquier descontrol.



Dentro de la comida hay mucha variedad en estas fiestas navideñas; no tenemos que comer de todo. Además, es importante mantener un monitoreo constante del azúcar, especialmente para nosotros los diabéticos.



2025 MAKE THIS YEAR THE HEALTHIEST YET!

Why take the Challenge?

Transform your lifestyle and boost your wellness! Enter for a chance to win fun rewards, earn exclusive prizes for top performers, track your health, enjoy FREE access to local gyms and classes, and save with nutritious meal discounts.

WINNER CATEGORIES & GIVEAWAYS

| | | | | |
|-------------|--|---|--|---|
| LARGE GROUP | (11-20 PEOPLE) 1st place: \$1,600 2nd place: \$700 | (2-10 PEOPLE) 1st place: \$850 2nd place: \$275 | INDIVIDUAL Top four winners based on percent weight loss. | 5 PERCENT WEIGHT LOSS Lose at least 5% of your weight to enter a drawing of \$1,000 3 Drawings of \$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

LOWER VALLEY

UPPER VALLEY

KICK-OFF
JAN 11TH, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 📍 Brownsville Farmers Market
 East 6th Street & E Ringgold St,
 Brownsville, TX 78520

KICK-OFF
JAN 25TH, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 📍 Edinburg City Hall Courtyard
 415 W. University Dr,
 Edinburg, TX 78539

2025 THE CHALLENGE RGV 1ST PLACE
FINALE CELEBRATION!
APR 12TH, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 📍 Brownsville Farmers Market
 East 6th Street & E Ringgold St,
 Brownsville, TX 78520

2025 THE CHALLENGE RGV 1ST PLACE
FINALE CELEBRATION!
APR 26TH, 2025
 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
 📍 Edinburg City Hall Courtyard
 415 W. University Dr,
 Edinburg, TX 78539



FREE AND OPEN TO THE PUBLIC!
 *Must be at least 18 years old to register and win.

📍 @TheChallengeRGV VISIT: go.uth.edu/TheChallenge-RGV

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS: Winners announced on April 12th, 2025 in the City of Brownsville and April 26th, 2025 in the City of Edinburg. Pregnant participants or those who have won The Challenge-RGV twice or more may join but aren't eligible for prizes. *Participants under 18 may register with a parent/guardian but also aren't prize-eligible. Parents/guardians should check age requirements with gym wellness partners. Weigh-in at any location, and always consult your doctor before starting a weight loss program.



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS

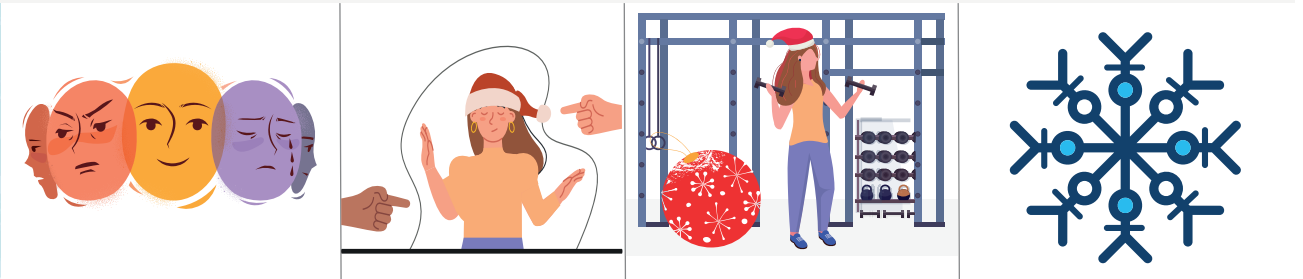
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

| | | |
|--|----------------------------|---------------------------------|
| Pg.2 Staying Active During the Holidays | Pg.3 Healthy Recipe | Pg.4 General Information |
|--|----------------------------|---------------------------------|

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG DECEMBER 2024 | VOLUME 223

Mental Health Tips for the Season!

The holiday season is often seen as a happy time, but it can be hard for many people. You might feel pressure to be happy, worry about money or gifts, or be sad over the loss of loved ones. Taking care of your feelings is just as important as having fun.



ACCEPT YOUR FEELINGS:

It's okay to feel happy, sad, or both. Be nice to yourself and know that it is okay to have these feelings.

SET BOUNDARIES:

If going to parties or being around family is stressful, it's okay to say no. Trust yourself and know your limits.

MAINTAIN HEALTHY HABITS

Celebrations can disrupt your routine, but maintaining healthy eating, exercise, and sleep is key for your mental health.

CONNECT WITH OTHERS

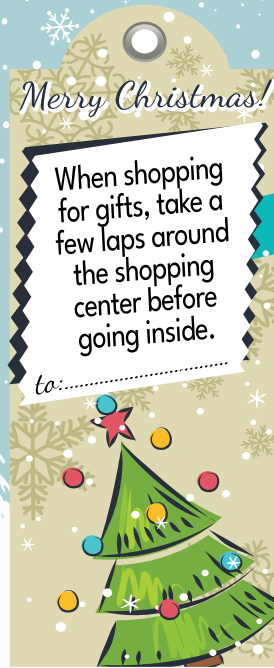
Cherish loved ones and honor those who passed by starting new traditions.

Adapted from: nami.org

Staying Active During the Holidays!

Adapted from: cdc.gov

The holiday season can interrupt the healthy routines we build. Try to stay active while enjoying the holiday festivities!



Apple Crisp

Ingredients

- 4 medium apples
- 1/4 cup oatmeal, quick cooking
- 1/4 cup flour
- 1/2 cup brown sugar
- 1 tablespoon cinnamon
- 1/4 cup margarine

Directions:

1. Preheat the oven to 350 °F.
2. Grease the bottom and sides of a square 9 x 9" pan.
3. Remove the cores from the apples. Slice the apples. Spread the sliced apples on the bottom of the pan.
4. Cut the margarine into small pieces and put in a medium-sized bowl.
5. Add the oatmeal, flour, brown sugar and cinnamon.
6. Using two knives, cut the margarine into the mixture until it looks like small crumbs.
7. Sprinkle the mixture over the top of the apples.
8. Bake in the oven for about 20 minutes.

8 Servings

Cost: \$\$\$\$

Provided By: myplate.gov

Take 10:

Wait 10 minutes before getting a second serving to see if you're still hungry.

Drink Smart:

Alcohol can make you feel hungrier and make it harder to control how much you eat.

Make Room for Veggies

Fill half of your plate with non-starchy vegetables before getting other foods.

To help you stay on track during the holidays, keep the following 3 things in mind:



Adapted from: health.harvard.edu

HEALTHY LIVING Role Model

Alicia Reyes

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



I make sure to check my sugar levels more often during the holiday season to avoid any issues.



There is a lot of variety in the food during this holiday season; we don't have to eat everything. Additionally, it's important to consistently monitor sugar levels, especially for us diabetics.

