



¡INSCRIBETE AHORA PARA EL RETO DE PÉRDIDA DE PESO THE CHALLENGE-RGV! ¡HAZ DEL 2024 EL AÑO MÁS SALUDABLE!

ENERO 20 - ABRIL 27

¡Completamente GRATIS! • Ser mayor de 18 años para registrarse.*

¡AHORA EN EDINBURG!



ESCANEA PARA PREINSCRIBIRTE



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 participar en un sorteo de premios de \$1,000
3 Drawings of \$1,000



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

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

EL SUR DEL VALLE

INICIO DE EVENTO
LUGAR DE INSCRIPCIÓN Y PESAJE:
Sábado 20 de enero del 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
📍 **Linear Park - Brownsville**
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

EL NORTE DEL VALLE

INICIO DE EVENTO
LUGAR DE INSCRIPCIÓN Y PESAJE:
Sábado 27 de enero del 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
📍 **Edinburg City Hall Courtyard**
415 W. University Dr,
Edinburg, TX 78539

EL SUR DEL VALLE

LA FINAL
PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN
Sábado 20 de abril del 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
📍 **Linear Park - Brownsville**
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

EL NORTE DEL VALLE

LA FINAL
PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN
Sábado 27 de abril del 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
📍 **Edinburg City Hall Courtyard**
415 W. University Dr,
Edinburg, TX 78539

¡LIBRE Y ABIERTO AL PÚBLICO!

INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS: El anuncio de los ganadores se realizará el sábado 20 de abril en Brownsville y el sábado 27 de abril en Edinburg.
*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 inscribirse con un padre o tutor legal, pero no son elegibles para ganar premios categóricos o en efectivo. Es responsabilidad del participante y del padre o tutor legal en comunicarse con gimnasios y organizaciones participantes para solicitar los requisitos de edad. Los participantes pueden hacer el pesaje inicial y final en el lugar de su elección. 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
Para más información llame al (956) 546-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).



Mejorar Los Hábitos Alimenticios



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

ENERO 2024 | VOLUME 212

HAGA DEL EJERCICIO UN HÁBITO DIARIO

Ya sea que estés buscando motivación para comenzar a hacer ejercicio para el nuevo año o estés interesado en cambiar tu rutina actual, aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte.



Haz el compromiso.

Anota "citas para hacer ejercicio" en tu diario, al menos durante las primeras semanas, hasta que el ejercicio se convierta en un hábito.



Establecer metas realistas.

En lugar de intentar perder una cantidad determinada de peso, intenta realizar cuatro sesiones de actividad por semana.



Comienza pequeño.

Ház ejercicio durante unos 10 minutos por día al principio y gradualmente aumenta hasta 30 minutos o más.



Organiza tu entrenamiento.

Diez minutos por la mañana, al mediodía y por la noche pueden brindar el mismo beneficio que 30 minutos seguidos.



Comprende los mayores beneficios.

Las investigaciones indican que no es necesario perder peso para obtener importantes beneficios para la salud.



Inscríbete a una clase de ejercicio

Es posible que descubras que tener la estructura de una clase te ayuda a aprender una nueva actividad y te mantiene encaminado.

Consulta nuestro horario de clases de ejercicio **TU SALUD ¡SÍ CUENTA!** para clases cerca de usted:



Adaptado de: betterhealth.vic.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Formas de mejorar los hábitos alimentarios de tu familia:

Estos pequeños cambios te ayudarán a ti y a tu familia a tener un estilo de vida más saludable.



No te saltes el desayuno

El desayuno se ha asociado con una mejor memoria, un peso más saludable y una mejor nutrición.



Ten a la mano refrigerios saludables

Las frutas, las verduras, el queso y los cereales integrales son excelentes refrigerios para los niños con mucha hambre.



Cuida tus porciones

Comer en exceso es fácil cuando hay demasiado en el plato.



Comer en familia

Comer juntos puede ayudar a todos a comer más sano y a explorar nuevos alimentos.



Adaptado de: heart.org



Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de puré de manzana
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1 chorrito de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela molida

Modo de preparación:

1. En una cacerola chica, calienta la leche a fuego medio, hasta que suelte el hervor.
2. Agrega la avena, y baja a fuego lento.
3. Cocina la avena por 5 minutos o hasta que espese, revolviendo frecuentemente.
4. Agrega el puré de manzana, el azúcar mascabado, vainilla y canela.
5. Cocina por un minuto más o hasta que todo esté caliente.
6. Adorne con fruta fresca o nueces, si lo desea.

2 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

MANEJAR EL ESTRÉS DIARIO

Equilibra el trabajo y el juego

Tómate tiempo para trabajar en tus tareas, ¡pero asegúrate de dedicar tiempo también a las cosas que disfrutas!



Mantente en el plan

Planificar no sirve de nada si no haces lo que planeas. Marca lo que has hecho. Prepárate para lo que se avecina.

Pide ayuda cuando la necesites

Mantenerse al tanto de todo no siempre es fácil y se convierte en una gran fuente de estrés. Cuidate y pide ayuda.

Respira profundamente

Practica la respiración profunda y lenta o la respiración consciente todos los días para ayudarte a reducir el estrés cotidiano o sentirte abrumado.

Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org

VIDA SALUDABLE Paola Gonzalez

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



Me gusta mucho la clase de zumba, me forza a moverme de manera divertida, y ahora que me ejercito me siento bien agusto.



Yo no conocía mucho sobre la nutrición, pero ahora que voy a estas clases eh cambiado mi alimentación y me siento mucho mejor.





REGISTER NOW FOR THE HEALTHY WEIGHT LOSS THE CHALLENGE-RGV!
MAKE 2024 YOUR HEALTHIEST YEAR YET!

JANUARY 20TH - APRIL 27TH

Completely FREE • Must be at least 18 years old to register*

NOW IN EDINBURG!



SCAN TO PRE-REGISTER



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 a drawing for prizes of \$1,000
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

LOWER VALLEY

KICK-OFF

REGISTRATION & WEIGH-IN:

Saturday, Jan. 20, 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

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

UPPER VALLEY

KICK-OFF

REGISTRATION & WEIGH-IN:

Saturday, Jan. 27, 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

Edinburg City Hall Courtyard
415 W. University Dr,
Edinburg, TX 78539

LOWER VALLEY

FINALE

WEIGH-OUT & CELEBRATION:

Saturday, Apr. 20, 2024
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

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

UPPER VALLEY

FINALE

WEIGH-OUT & CELEBRATION:

Saturday, Apr. 27, 2024
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!

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS: Announcement of winners will be on Saturday, April 20th in Brownsville & Saturday, April 27th in Edinburg. *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. It is the participant and parent or legal guardian's responsibility to contact wellness partners to ask for age requirements. Participants are welcome to weigh-in and out at the location of their choice. 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.

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



YOUR HEALTH MATTERS



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



Improve Health Eating Habits



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JANUARY 2024 | VOLUME 212

MAKE EXERCISE A DAILY HABIT

Whether you're looking for motivation to start exercising for the new year, or are interested in changing up your current routine, here are some tips that can help.



Make the commitment.

Put 'exercise appointments' in your diary, at least for the first few weeks, until exercise becomes a habit.



Set realistic goals.

Rather than aiming for a set amount of weight loss, aim for four activity sessions per week.



Start small.

Exercise for about 10 minutes per day at first, and gradually work your way up to 30 minutes or more.



Piece your workout together.

Ten minutes morning, noon, and night can give much of the same benefit as 30 minutes all at once.



Understand The Greater Benefits.

Research indicates you don't need to lose weight to gain significant health benefits.



Sign up for an exercise class

You may find that having the structure of a class helps you learn a new activity and keeps you on track.

Check out our Free **TU SALUD ¡SÍ CUENTA!** Exercise Class Schedule for classes near you:



Adapted from: betterhealth.vic.gov

This institution is an equal opportunity provider.

Ways to Improve Your Family's Eating Habits:

This small changes will help you and the family have a healthier lifestyle.



Don't skip breakfast
Breakfast has been associated with better memory, healthier weight, and improved nutrition.



Keep healthy snacks on hand.
Fruits, vegetables, cheese, and whole grains are great snacks for hungry kids.



Watch your portions
Overeating is easy when there's too much on the plate.



Eat as a family
Eating meals together can help everyone eat healthier, and explore new foods



Adapted from: health.choc.org



Ingredients:

- 1 cup milk
- 1/2 cup rolled oats
- 1/2 cup applesauce
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 dash vanilla extract
- 1 pinch ground cinnamon

Directions:

1. In a small saucepan, heat the milk over medium heat until it begins to boil.
2. Stir in the oats and reduce to low.
3. Cook the oats for 5 minutes or until thick, stirring often.
4. Add the applesauce, brown sugar, vanilla and cinnamon.
5. Cook for 1 minute more, or until everything is hot.
6. Top with fresh fruit and nuts, if desired.

 2 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

MANAGE EVERYDAY STRESS

Balance work and play
Make time to work on your tasks, But be sure to make time for things you enjoy, too!

Stick to your plan
Planning is no good if you don't do what you plan. Check off what you've done. Get ready for what's coming up.



Ask for help when you need it
Keeping on top of all isn't always easy and becomes a big source of stress. Take care of yourself and ask for help.

Breathe deeply
Practice deep, slowbelly breathing or mindful breathing every day to help you lower everyday stress or overwhelmed.

Adapted from: mayoclinichealthsystem.org

HEALTHY LIVING
Role Model

Paola Gonzalez

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



I really like Zumba class, it forces me to move in a fun way, and now that I exercise, i'm feeling very well.



I didn't know much about nutrition, but now that I come to these classes, I have changed my diet and I feel much better.

