



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

EVEN TO 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

EVEN TO 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).



Año Nuevo Nutritivo
P.2

Receta Saludable
P.3

Información General
P.4

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

ENERO 2025 | VOLUMEN 224

Cambiando Tu Mentalidad: - +

¡Mantente motivado este 2025!

Intenta cambiar estos pensamientos comunes de

negativo (Click!) **a** **positivo!** (Click!)
(Desliza con tu dedo)

Todo o nada:
Este tipo de pensamiento ocurre cuando solo crees que hay dos opciones:



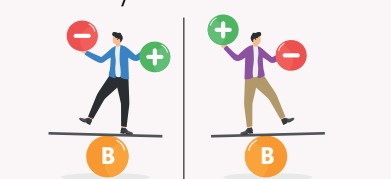
En lugar de pensar de esta manera, recuerda que los pequeños éxitos se suman con el tiempo.

No ver lo positivo
A veces no siempre cumplimos con nuestras propias expectativas, como cuando planeas salir a correr y solo caminas en su lugar.



¡Intenta enfocarte en que estuviste activo en absoluto!

Etiquetar:
Esto sucede cuando te defines por una sola cosa. Por ejemplo, puedes pensar: "No comí saludable hoy, así que estoy fracasando."



En realidad, mantener un estilo de vida saludable se trata de **equilibrio**.

El hecho de que no tengas éxito hoy no significa que no lo lograrás mañana.

Adaptado de: CDC.gov

Año Nuevo Nutritivo

Adaptado de: heart.org

Hacer resoluciones saludables para el año nuevo puede ayudarte a sentirte mejor y ser más fuerte.



Una forma de empezar es comiendo más fibra, que puedes obtener de verduras como zanahorias, brócoli y espinacas. Comer verduras ayuda a mantener tu cuerpo saludable.



Otra buena idea es practicar el control de porciones, lo que significa comer la cantidad adecuada de comida, no demasiada.



También puedes intentar comer menos azúcar eligiendo frutas en lugar de dulces o refrescos.



Por último, es importante limitar el alcohol, porque en exceso puede hacerte sentir cansado o enfermo.

¡Estos pequeños cambios pueden ayudarte a mantenerte saludable todo el año!



Ingredientes

- 3 plátanos (grandes y maduros)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche descremada
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 1/2 tazas de harina

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F.
2. Pela los plátanos y machácalos con un tenedor en un tazón.
3. Añade el huevo, el aceite, la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear. Mezcla bien con el tenedor.
4. Incorpora lentamente la harina a la mezcla de plátano. Revuelve durante 20 segundos hasta humedecer la harina.
5. Engrasa ligeramente el molde para pan con un poco de aceite, ya sea líquido o en aerosol, o cubre el molde con papel encerado.
6. Vierte la mezcla en el molde de pan.
7. Hornea durante 45 minutos hasta que un palillo inserto cerca del centro salga limpio.
8. Deja enfriar el pan durante 5 minutos antes de sacarlo del molde.

12 Porciones Costo: \$\$\$

Adaptado De: myplate.gov

Hacer Del Ejercicio Un Hábito

Hacer del ejercicio un hábito es una excelente manera de sentirte fuerte y saludable.



Comienza eligiendo algo divertido, como bailar, andar en bicicleta o jugar un deporte. Intenta hacerlo a la misma hora todos los días, como antes de la cena o antes del trabajo.



Al principio puede ser difícil, ¡pero cuanto más practiques, más fácil se vuelve! Puedes comenzar con solo unos minutos y luego ir aumentando poco a poco.



Pronto, hacer ejercicio será una parte normal de tu día, ¡y te sentirás orgulloso de ti mismo por seguir con ello!

Adaptado de: heart.org

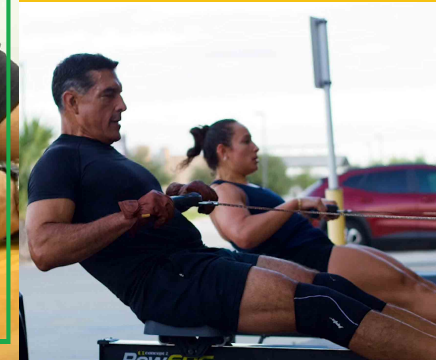
VIDA SALUDABLE Roberto Valencia

Para más historias, visita [vimeo: @tusaludscuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludscuenta)



Perdemos músculo más o menos después de los 35 años. Es un proceso que no podemos evitar, pero lo puedes tratar con calidad.

Siempre tienes que estar bien en tu persona, equilibrado en tanto la comida, el ejercicio, y tu bienestar mental.



Este reto de The Challenge-RGV te va a ayudar a que habrás los ojos, a darte cuenta que tu tienes el poder de tus decisiones, que tu mandas sobre ti, y cuando estes bien tu, vas a poder a ayudar a los demás.



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	SMALL GROUP (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 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 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.

Follow us on social media: @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).



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG JANUARY 2025 | VOLUME 224

Changing Your Mindset:

Stay motivated this 2025!

Try changing these common thoughts from



negative (sad face) **into** (happy face) **positive!**

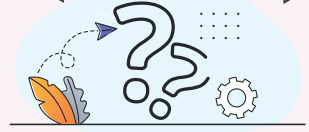
All-Or-Nothing:

Overlooking Positives

Labeling:

This kind of thinking happens when you only believe there are two options:

Success or Failure



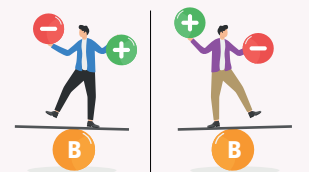
Instead of thinking like this, remember that small successes add up over time.

Sometimes we don't always meet our own expectations, like when you plan to go for a run and only walk instead.



Try focusing on the fact that you were active at all!

This happens when you define yourself based on one thing. For example, you may think, "I didn't eat healthy today, so I am failing."



In reality, keeping a healthy lifestyle is about **balance**.

Just because you don't succeed today doesn't mean you won't succeed tomorrow.

Adapted from: CDC.gov

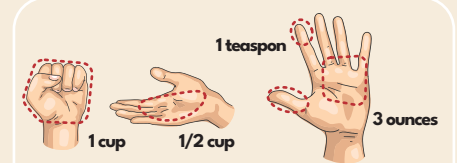
Nutritious New Year

Adapted from: heart.org

Making healthy new year's resolutions can help you feel better and be stronger.



One way to start is by eating more fiber, which you can get from vegetables like carrots, broccoli, and spinach. Eating vegetables helps your body stay healthy.



Another good idea is to practice portion control, which means eating the right amount of food, not too much.



You can also try to eat less sugar by choosing fruit instead of candy or soda.



Lastly, it's important to limit alcohol, because too much can make you feel tired or sick.

These small changes can help you stay healthy all year long!

Making Exercise A Habit

Making exercise a habit is a great way to feel strong and healthy.



Start by choosing something fun, like dancing, biking, or playing a sport. Try to do it at the same time every day, like before dinner or before work.



At first, it might be hard, but the more you practice, the easier it gets! You can start with just a few minutes and then slowly make it longer.



Soon, exercising will feel like a normal part of your day, and you'll feel proud of yourself for sticking with it!

Adapted from: heart.org



Ingredients

- 3 bananas (large and ripe)
- 1 egg
- 2 Tablespoons vegetable oil
- 1/3 cup skim milk
- 1/3 cup sugar
- 1 teaspoonful salt
- 1 teaspoonful baking soda
- 1/2 teaspoonful baking powder
- 1 1/2 cups flour

Directions:

1. Preheat oven to 350°F.
2. Peel the plantains. Mash them with a fork in a bowl.
3. Add the egg, oil, milk, sugar, salt, baking soda, and baking powder. Mix well with the fork.
4. Slowly fold the flour into the banana mixture. Stir for 20 seconds until the flour is moistened.
5. Lightly grease the loaf pan with a little oil, either liquid or spray, or cover the pan with wax paper.
6. Pour the mixture into the loaf pan.
7. Bake for 45 minutes until a toothpick inserted near the center comes out clean.
8. Let the bread cool for 5 minutes before removing from the pan.

*The secret to a good banana bread is to use bananas that are ripe and covered with dark spots. Try replacing half of the flour with whole-wheat flour to add some fiber.

🍷 12 Servings | 💰 Cost: \$\$\$\$

Provided By: myplate.gov

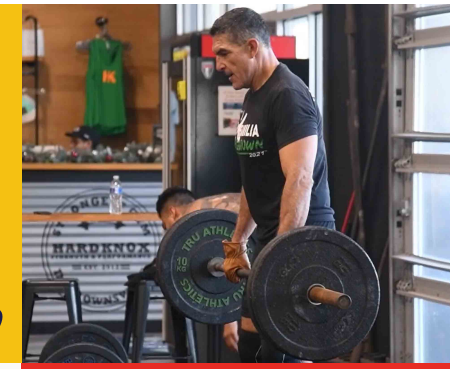
HEALTHY LIVING Role Model Roberto Valencia

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



We start losing muscle around the age of 35. It's a process we can't avoid, but you can face it with quality.

You always need to take care of yourself, by maintaining a balance in your diet, exercise, and mental well-being.



This Challenge-RGV will help you open your eyes and realize that you have the power over your decisions, that you are in charge of yourself. When you're doing well, you'll be able to help others.

