

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



Haz click para
Leer en Español

Back to School, Back to Healthy Habits

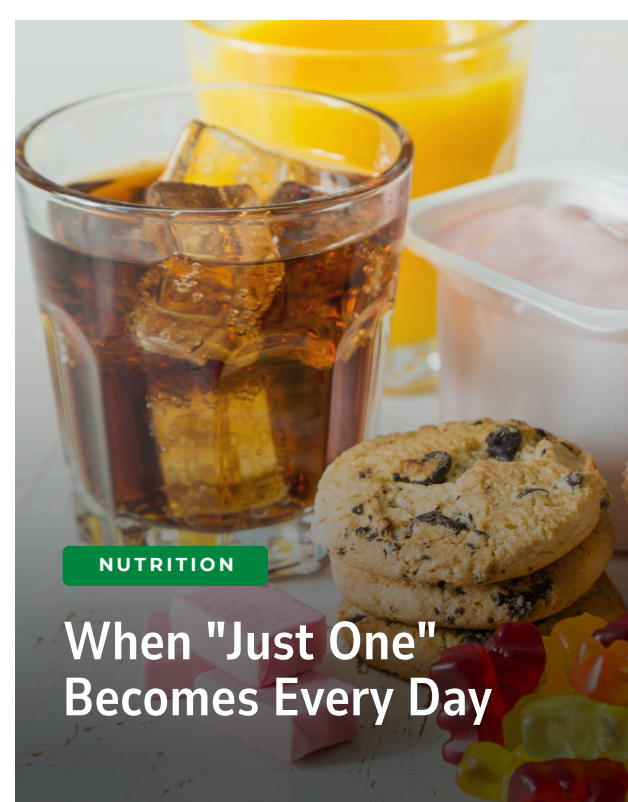
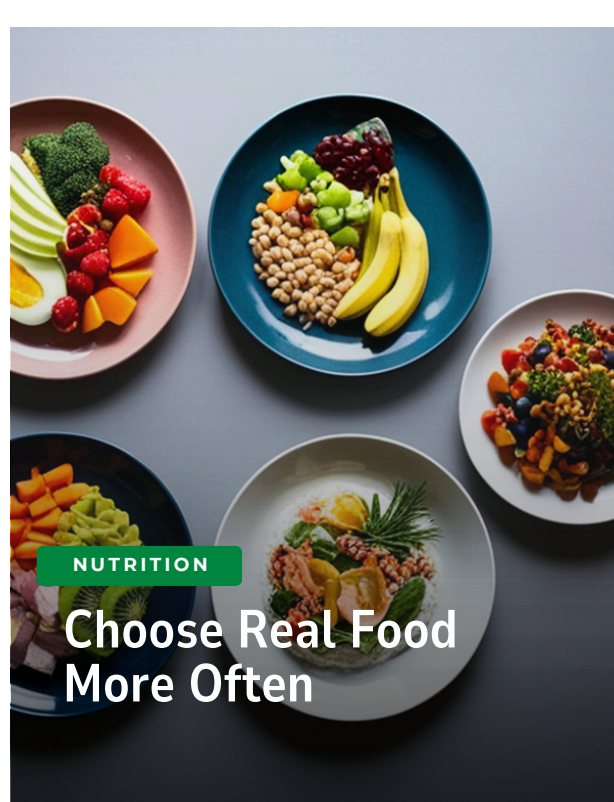
New season. New habits. Healthier Family.

August is a time for new routines and fresh starts. As kids head back to school, it's a great time for the whole family to get back on track with healthy habits.

In this month's newsletter, learn how to choose more real foods, spot ultra-processed foods, cut back on added sugar, and make healthier choices one step at a time.

Remember, healthy habits do not have to be perfect. Small changes made every day can make a big difference over time. Let's make this school year a healthy one!

Explore the articles, healthy tips, and recipes below.



Upcoming Events

Don't Miss Out - Stay Connected! Newsletter Sign Up

Sign up for our **FREE** monthly newsletter to get health tips, inspiring stories, and the latest exercise class updates.

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.

Discover More



Follow Us:



@TuSaludSiCuenta

Supported by: **BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION**
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



City Partners



UTHealth Houston
School of Public Health

An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at [f UTHealth Houston School of Public Health Brownsville](#)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

Click here to
Read in English



Vuelta a clases, vuelta a los hábitos saludables

Nueva temporada. Nuevos hábitos. Una familia más sana.

Agosto es una época de nuevas rutinas y nuevos comienzos. Con el regreso de los niños a clases, es un momento ideal para que toda la familia retome hábitos saludables.

En el boletín de este mes, descubre cómo elegir más alimentos naturales, identificar los alimentos ultraprocesados, reducir el consumo de azúcar añadida y tomar decisiones más saludables paso a paso.

Recuerda que los hábitos saludables no tienen por qué ser perfectos. Los pequeños cambios realizados a diario pueden marcar una gran diferencia con el paso del tiempo. ¡Hagamos que este año escolar sea saludable!

Explora a continuación artículos, consejos saludables y recetas.



Próximos Eventos

¡No te lo pierdas! ¡Mantente conectado! **Suscríbete al Boletín**

¡Suscríbete **GRATIS** a nuestro boletín mensual para recibir tips de salud, historias inspiradoras y actualizaciones de nuestras clases de ejercicio!

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.

Descubre más 

Síguenos:



@TuSaludSiCuenta