

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



Healthy Men, Healthy Families

Supporting the Health of Men in Our Lives

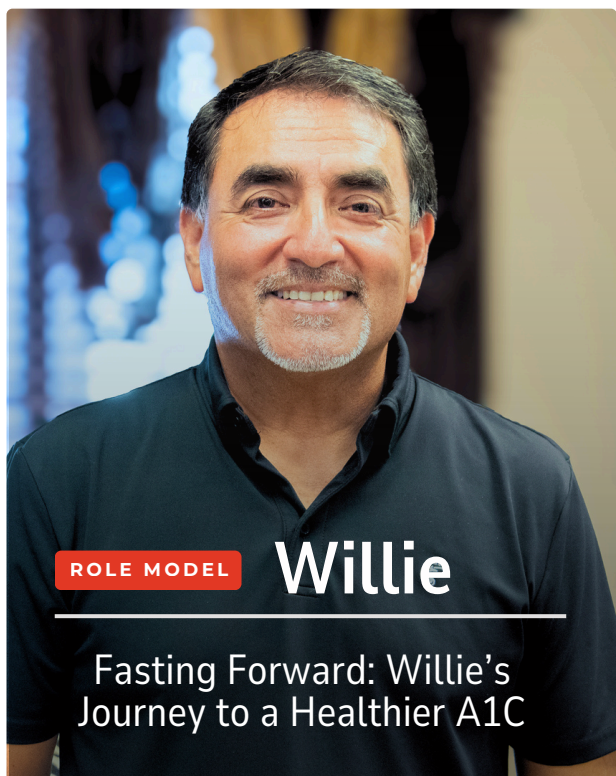
June is Men’s Health Month, and we celebrate Father’s Day this month. It is a good time to check on the health of the men in our families.

This month we focus on:

- No snacking between meals
- Less sugar and fewer sweet drinks
- Insulin resistance
- Belly fat and waist check

Small signs, for men and women, like belly fat, low energy, sugar cravings, and high blood pressure can be early warning signs of health issues such as insulin resistance.

Explore the articles, healthy tips, and recipes below.



Upcoming Events

No Upcoming Events

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



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  **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.



Hombres Sanos, Familias Sanas

Apoyando la salud de los hombres en nuestras vidas

Junio es el mes de la salud del hombre, y este mes celebramos el Día del Padre. Es un buen momento para revisar la salud de los hombres de nuestras familias.

Este mes nos enfocamos en:

- No comer entre comidas
- Menos azúcar y menos bebidas azucaradas
- Resistencia a la insulina
- Grasa abdominal y revisión de cintura

Pequeños signos —tanto en hombres como en mujeres—, tales como la grasa abdominal, la falta de energía, los antojos de azúcar y la presión arterial alta, pueden ser señales de alerta temprana de problemas de salud como la resistencia a la insulina.

Explora a continuación artículos, consejos saludables y recetas.



EJERCICIO

Haz clic aquí para Clases de ejercicio gratuitas



Próximos Eventos

No hay próximos eventos

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

Con el apoyo de:

