

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



Incorporate Strength Exercises and Minimize Sedentary Time

Strength exercises are for everyone.

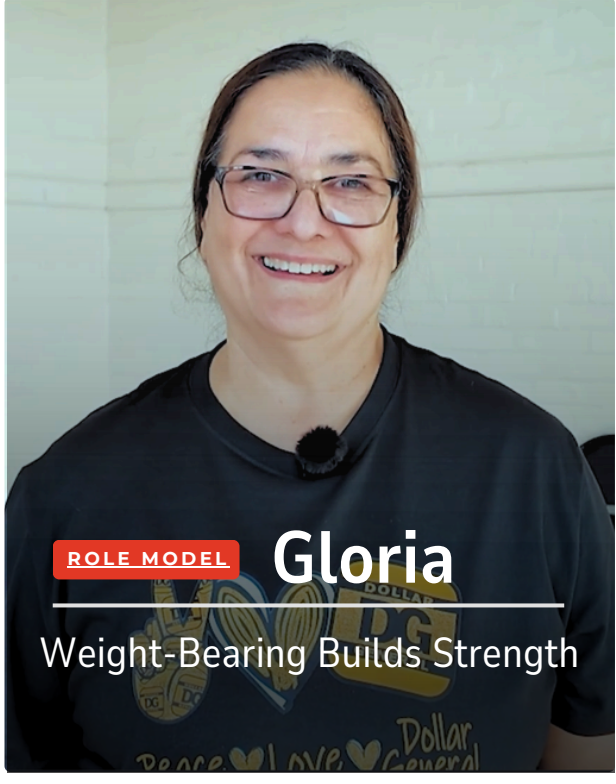
Strength exercises are not just for athletes, and not just for older adults. We will highlight this month how strength exercises are necessary movements for everyone. Most of us sit too much.

Even if you exercise, many of us still have long hours of sitting. All of this sitting is harmful to your health.

That’s why March is about:

- Building strength
- Sitting less and moving more throughout the day

Explore below for articles, healthy tips and recipes.



Upcoming Events

Apr 25





The Challenge-RGV

FINALE

🕒 Saturday, Apr 25th, 2026
9:00A.M. - 11:30A.M.

📍 Brownsville Farmers Market

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:



City Partners

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

Click here to
Read in English

Incorpora Ejercicios De Fuerza y Minimiza El Tiempo De Sedentarismo.

Los ejercicios de fuerza son para todos.

Los ejercicios de fuerza no son solo para atletas ni para adultos mayores. Este mes mostraremos cómo los ejercicios de fuerza son movimientos necesarios para todos. La mayoría de nosotros pasamos demasiado tiempo sentados.

Incluso haciendo ejercicio, muchos de nosotros seguimos pasando muchas horas sentados. Todo este tiempo sentado es perjudicial para la salud.

Por eso marzo se trata de:

- Fortalecerse
- Sentarse menos y moverse más a lo largo del día

Explora a continuación para encontrar artículos, consejos saludables y recetas.



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:



Ciudades Asociadas

