

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



Haz click para
Leer en Español

Move more, Get stronger

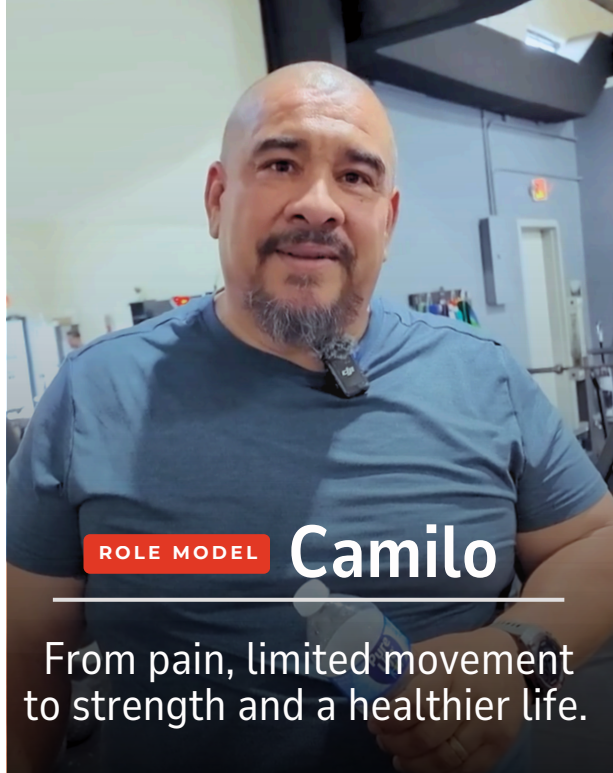
Move More Today for a Stronger Tomorrow

This September we’re focusing on moving our bodies to build strength and muscle for better health at every age. Learn why muscle matters, how to sit less, and simple ways to become more active.

Meet our role model and hear his journey that led him to become stronger and healthier. Try a healthy high-protein recipe, and explore our free weekly exercise schedule with options for every fitness level to find a class for you! We have chair exercise classes, light activity classes or moderate and vigorous exercise and strength training options.

Discover, learn, and enjoy!

Discover helpful videos, healthy tips, interesting articles, and delicious recipes below!

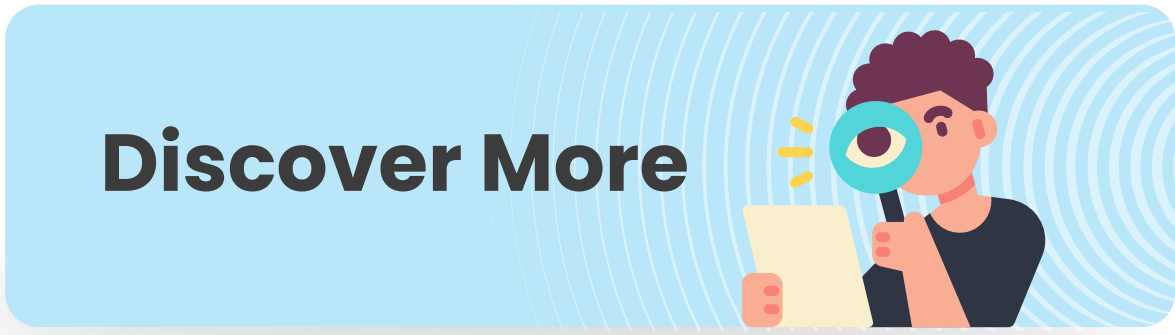


Upcoming Events

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.



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.

Click here to
Read in English

Moverte más te hace más fuerte

Muévete más hoy para un mañana más fuerte

En septiembre nos enfocaremos en mover nuestro cuerpo para desarrollar fuerza y músculos y mejorar nuestra salud a cualquier edad. Aprende por qué los músculos son importantes, cómo sentarte menos y formas sencillas de mantenerte más activo.

Conoce a nuestro modelo de vida saludable y escucha su historia sobre cómo logró sentirse más fuerte y sano. Prueba una receta muy deliciosa y nutritiva, rica en proteínas y consulta nuestro horario semanal de ejercicios gratuitos. ¡Hay opciones para todos los niveles de actividad para que encuentres una clase ideal para ti! Tenemos diferentes tipos de clases, como ejercicios en silla, actividades ligeras, moderadas y vigorosas, y entrenamiento de fuerza.

¡Descubre, aprende y disfruta!

Descubre videos, consejos de salud, artículos interesantes y deliciosas recetas a continuación!



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

Con el apoyo de: **BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION**
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



Ciudades Asociadas



UTHealth Houston
School of Public Health

Un programa basado en evidencia de la Escuela de Salud Pública UTHealth Houston en Brownsville, que trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades en todo el Valle del Río Grande.

Obten más información sobre nuestro impacto en **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville