



5210 - ¡Vamos! Febrero 2024

Condados Benton, Lincoln & Linn, OR



5210 - ¡Vamos! Febrero 2024

Condados Benton, Lincoln & Linn, OR

DESAFÍO 5210

¡Comience el viaje hacia una vida más saludable en el Año Nuevo! Únase a nuestro desafío de salud y bienestar 5210 e inicie hábitos positivos que elevarán su bienestar físico y mental. ¡Comprométase a tomar solo un mes de decisiones conscientes para hacer del 2024 su año más saludable hasta ahora!

Metas por las que luchar:

- 5** **Cinco** porciones de frutas y verduras al día
- 2** **Dos** horas o menos de tiempo libre frente a la pantalla
- 1** **Una** hora de actividad física diaria
- 0** **Cero** bebidas azucaradas... ¡y más agua!

¡REGÍSTRESE AHORA!

Visite el sitio o escanee el código QR para registrarse

cccwn.org/5210-register



DESAFÍO 5210

¡Comience el viaje hacia una vida más saludable en el Año Nuevo! Únase a nuestro desafío de salud y bienestar 5210 e inicie hábitos positivos que elevarán su bienestar físico y mental. ¡Comprométase a tomar solo un mes de decisiones conscientes para hacer del 2024 su año más saludable hasta ahora!

Metas por las que luchar:

- 5** **Cinco** porciones de frutas y verduras al día
- 2** **Dos** horas o menos de tiempo libre frente a la pantalla
- 1** **Una** hora de actividad física diaria
- 0** **Cero** bebidas azucaradas... ¡y más agua!

¡REGÍSTRESE AHORA!

Visite el sitio o escanee el código QR para registrarse

cccwn.org/5210-register

