



# 5210 - ¡Vamos! Febrero 2024

Condados Benton, Lincoln & Linn, OR

## DESAFÍO 5210

PARA LAS TIENDAS

¡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!

- Crea un equipo o participa por tu cuenta
- Gana puntos para ti o tu equipo
- ¡Participa en tu comunidad para tener la oportunidad de ganar premios!

### 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](https://cccwn.org/5210-register)



Samaritan  
Health Services

