

# Move2Health para Su Salud

## ¿Ya se unió a Move2Health?

En caso que no lo haya escuchado, el Reto **Move2Health** ¡está ocurriendo ahora! **Move2Health** alienta a todos a encontrar una actividad que disfruten y que hagan por 30 minutos al día, cinco días a la semana. ¡Cualquier actividad cuenta — desde tomar una caminata, trabajar en el jardín o limpiar el piso de su cocina!



## ¿Qué está pasando con Move2Health ahora?

- El reto **Move2Health** actual fue lanzado el 6 de septiembre y hemos alcanzado 500,000 minutos de movimiento. ¡Esto significa que estamos a mitad de camino de nuestra meta de registrar 1 millón de minutos para el 31 de diciembre del 2013!
- Más de 100 organizaciones están compitiendo para ver quién puede mover la mayor cantidad de minutos.
- Más de 1,200 individuos están registrando sus minutos movidos cada día.
- ¡Los usuarios pueden seguir su progreso con nuestra NUEVA aplicación móvil gratuita **Move2Health**!
- Regístrese hoy para una oportunidad de ganar premios. ¡Anunciamos ganadores de premios una vez por semana!

## ¿Qué puede hacer usted?

- Únase al reto en [www.Move2HealthCentralVa.org](http://www.Move2HealthCentralVa.org).
- ¡Descargue la Aplicación Gratuita **Move2Health** de las tiendas Apple o Google Play para registrar sus minutos movidos en la palma de su mano!
- ¡Aliente a sus amigos, familia y colegas a moverse con usted!
- ¡Siga registrando sus minutos!
- ¡Move2Health es SOCIAL! Síganos en Facebook y Twitter



Move2HealthCentralVA



@ Move2HealthCVa

**Camine. Ande en Bicicleta. Baile. Juegue. !30 minutos todos los días!**



10/13

Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

[www.tjhd.org](http://www.tjhd.org)

Síganos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Protecting You and Your Environment

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"