

Move2Health para una Comunidad Más Sana

¿Qué es Move2Health?

Es una campaña comunitaria para hacer que todos nos movamos más. ¿El objetivo? Hacer actividad física por 30 minutos por día, 5 días a la semana. Las organizaciones son alentadas a lanzar actividades y desafíos para promover la participación entre sus empleados. Los individuos se unen inscribiéndose en www.Move2HealthCentralVa.org.



¿Por qué nos interesa que las personas sean más activas físicamente?

El ejercicio mejora su salud general en diversas formas:

- Quemar calorías para ayudar a controlar su peso
- Desarrollar fortaleza muscular y mejorar su resistencia
- Reducir su riesgo de enfermedad del corazón, problemas de presión sanguínea y otras condiciones de salud.
- Mejorar su capacidad para aprender y recordar
- Reducir sus sentimientos de estrés y mejorar el humor
- Ayudar a dormir mejor

¿Cuál es el siguiente paso?

El 6 de septiembre de 2013 en *Fridays After Five* en el nTelos Wireless Pavilion en Charlottesville Downtown Mall, UVA. El entrenador de béisbol Brian O'Connor inaugurará ***Move2Health***.

¿Qué puedo hacer?

- Únase al desafío www.Move2HealthCentralVa.org
- Pida a un amigo que se inscriba con usted
- Registre los minutos que estuvo en movimiento
- ¡Diviértase!

¡Camine, monte bicicleta, baile, juegue. 30 minutos al día!



Síguenos en Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment