

# ¡Move2Health lo está haciendo nuevamente!

## ¿Qué es Move2Health?

Es una campaña comunitaria para que todos vivamos un estilo de vida saludable. La meta para el próximo desafío: ¡comer cinco frutas y vegetales todos los días! Animamos a las organizaciones a poner en marcha actividades y desafíos para promover la participación de los empleados. Las personas particulares pueden unirse al inscribirse en [www.Move2HealthCentralVa.org](http://www.Move2HealthCentralVa.org).



## ¿Por qué nos interesa que las personas coman más frutas y vegetales?

Como parte de una sana alimentación en general, comer una variedad de frutas y vegetales puede mejorar la salud de muchas formas reduciendo su:

- Riesgo de desarrollar condiciones crónicas como enfermedades del corazón
- Riesgo de muerte por otras causas, incluyendo cáncer y derrames cerebrales
- Presión arterial
- Consumo de calorías, ayudándole a mantener un peso más saludable

## ¿Habrá un lanzamiento para toda la comunidad?

¡SÍ! El entrenador de baseball, Brian O'Connor de UVA hará el lanzamiento del próximo **Desafío de Move2Health** el 12 de septiembre del 2014 en *Fridays After Five*, nTelos Wireless Pavilion, en el Charlottesville Downtown Mall.

## ¿Qué puedo hacer?

- Únase al desafío en [www.Move2HealthCentralVa.org](http://www.Move2HealthCentralVa.org)
- Pídale a un amigo que se inscriba con usted
- Haga un registro de las frutas y vegetales que come para tener la oportunidad de ganar premios
- Diviértase

**Cinco frutas y vegetales todos los días.**

**¡Move2Health a todo color!**



8/14

Health  Whys  
Un mensaje de salud pública de  
[www.tjhd.org](http://www.tjhd.org)

Síguenos 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!"