

Take the first steps toward a HEALTHY YOU



**Sí Texas: Social Innovation
For a Healthy South Texas**

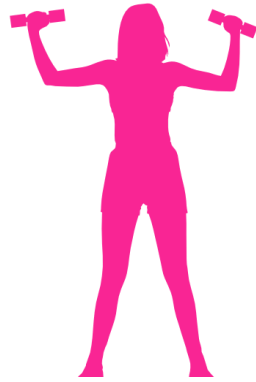
Come join and learn how to establish a healthy routine and balance your diet and health.
Program Goal – To maintain or improve the health of individuals at high risk of type 2 diabetes by preventing or delaying the onset of the disease and associated complications through Education, Screening, and Support Staff.

Location – Progreso Community Center, 510 N FM 1015
Progreso TX, 78579

Weekly Schedule

Tuesday 8:30 AM – Walking Group and Chair Yoga

Thursday 8:30 AM – Walking Group and Fitness Activities



Venga a unirse y aprender a establecer una rutina saludable y equilibrar su dieta y salud.
Objetivo del Programa: Mantener o mejorar la salud de las personas con alto riesgo de diabetes tipo 2, previniendo o retrasando la aparición de la enfermedad y las complicaciones asociadas a través del personal de Educación, Detección y Apoyo.

Ubicación – Progreso Community Center, 510 N FM 1015
Progreso TX, 78579

Programación Semanal

Martes 8:30 AM – Actividad Física y Yoga de la silla

Jueves 8:30 AM – Caminatas y Actividad Física



Revised 06/2017 CM

CONTACT INFO - Nuestra Clinica del Valle – Mission
611 N. Bryan Rd, Mission, TX 78572
956-580-3303

www.nuestraclinicadelvalle.org





AIR **Benefits of Deep Breathing**

- Relaxes the body
- Oxygenates the brain for clear thinking
- Helps prevent respiratory infections
- Induces sound sleep
- Helps clean the lungs

Tips for Fresh Air

- Breathe through your nose
- Avoid tight clothing
- Exercise outdoors

WATER **Benefits of Water**

- Reduces risk of heart disease
- Reduces fatigue
- Removes impurities from the body
- Helps prevent kidney disease
- Improves mental alertness

Tips on Drinking Water

- Start the day with 2 glasses of water
- Drink 8-10 glasses daily
- Avoid drinking with meals
- Avoid soft drinks, coffee & tea

EXERCISE **Benefits of Exercise**

- Improves circulation
- Lowers high blood pressure
- Lowers the risk of heart disease
- Boosts the immune system
- Protects against infections

Tips on Exercise

- Exercise at least 30 minutes daily
- It can accumulate throughout the day
- Moderate intensity is enough and can be adjusted to everyone

AIRE **Beneficios de la Respiración Profunda**

- Relaja el cuerpo
- Oxigena el cerebro para un pensamiento claro
- Ayuda a prevenir las infecciones respiratorias
- Induce el sueño de sonido
- Ayuda a limpiar los pulmones

Consejos para el aire fresco

- Respira por la nariz
- Evite la ropa apretada
- Ejercicio al aire libre

AGUA **Beneficios del Agua**

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca
- Reduce la fatiga
- Elimina las impurezas del cuerpo
- Ayuda a prevenir la enfermedad renal
- Mejora la agudeza mental

Consejos para beber agua

- Comience el día con 2 vasos de agua
- Beba 8-10 vasos al día
- Evite beber con las comidas
- Evite refrescos, café y té

EJERCICIO **Beneficios del Ejercicio**

- Mejora la circulación
- Disminuye la presión arterial alta
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón
- Aumenta el sistema inmunológico
- Protege contra las infecciones

Consejos sobre el ejercicio

- Haga ejercicio al menos 30 minutos diarios
- Se puede acumular durante todo el día
- La intensidad moderada es suficiente y se puede ajustar a todo el mundo

CONTACT INFO - Nuestra Clinica del Valle – Mission

611 N. Bryan Rd, Mission, TX 78572

956-580-3303

www.nuestraclinicadelvalle.org

