



STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE BEBIDAS SALUDABLES DE 21 DÍAS

BEBER SUFICIENTE AGUA A LO LARGO DEL DÍA ES ESENCIAL PARA VIVIR UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Comprométete a tomar bebidas como agua con hierbas, agua con gas, y té sin azúcar durante los próximos 21 días y participe en una rifa de tarjetas de regalo de 200, 100, o 50 dólares.*

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.



CONSEJO DE BEBIDAS SALUDABLES Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil o vaya a

<https://calfreshhealthyliving.cdph.ca.gov/es/tips/Paginas/Piensa-bien-lo-que-tomas.aspx>

*Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió antes del 31 de julio de 2026 para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE BEBIDAS SALUDABLES DE 21 DÍAS

CONVIERTA EL CONSUMO DE AGUA Y OTRAS BEBIDAS SALUDABLES EN UN HÁBITO

Comprométase a tomar bebidas sin azúcar añadido cada día durante los próximos 21 días y participe en una rifa de tarjeta de regalo de 200, 100, o 50 dólares.*

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.



CONSEJO DE BEBIDAS SALUDABLES Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil o vaya a <https://calfreshhealthyliving.cdph.ca.gov/es/tips/Paginas/Piensa-bien-lo-que-tomas.aspx>

*Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió antes del 31 de julio de 2026 para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.