

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

PHYSICAL ACTIVITY CHALLENGE

Let's create healthy habits in 2026 by adding at least 10 minutes of physical activity to your daily routine for the next 21 days.

Take the pledge to be active for at least 10 minutes a day for 21 days by May 31, 2026, to be entered into a raffle drawing for a \$200, \$100, or \$50 Amazon® gift card.

A great way to make physical activity a habit is by walking for 10 minutes after a meal. Not only is physical activity one of the best things people can do to improve their health, but

walking even a few minutes after a meal can help regulate blood sugar and digestion. Additionally, people with chronic diseases, such as diabetes or heart disease, can benefit from physical activity since it can help manage these conditions and complications. Be safe and work within your physical abilities; talk to your doctor before starting a new exercise routine or activity.






















Modify your activity based on comfort level. Include light movement to warm up your body, and stretch to cool down. Invite a friend to join the challenge with you to help keep each other on track. For physical activity tips and resources, go to <https://diabetes.org/health-wellness/fitness>

Goal for the Month:

Walk the suggested 10 minutes a day for the next 21 days and beyond. Make sure to send in your pledge to set your goals, one day at a time. Let's go!

I, _____,

PLEDGE TO BE ACTIVE FOR AT LEAST 10 MINUTES A DAY FOR THE NEXT 21 DAYS.

 DAY 1	 DAY 2	 DAY 3	 DAY 4	 DAY 5	 DAY 6	 DAY 7
 DAY 8	 DAY 9	 DAY 10	 DAY 11	 DAY 12	 DAY 13	 DAY 14
 DAY 15	 DAY 16	 DAY 17	 DAY 18	 DAY 19	 DAY 20	 DAY 21

Enter to Win a Gift Card

TAKE THE PLEDGE TODAY. Submit the Pledge Card to the participating organization where you received it by May 31, 2026 to be entered into a raffle drawing for a \$200, \$100, or \$50 Amazon® gift card.

Smart Tips

PLAN AHEAD. Scheduling your physical activity within your day will help keep you on track.

WALK AFTER MEALS. Not only will walking 10 minutes after a meal help you stay active daily, it can help digestion and regulate your blood sugar level.

FIND A BUDDY. Having someone to participate in physical activity with can help you stay accountable.

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE 21 DÍAS

Generemos hábitos saludables en 2026 agregando por lo menos 10 minutos de actividad física a su rutina diaria durante los próximos 21 días.

Comprométase a estar activo por lo menos 10 minutos al día durante 21 días para antes del 31 de mayo de 2026 para participar en una rifa de \$200, \$100, o \$50 en tarjeta de regalo de Amazon®.

Una excelente manera de convertir la actividad física en un hábito es caminar 10 minutos después de una comida. La actividad física es una de las mejores cosas que gente pueden hacer para mejorar su salud y caminar

incluso unos minutos después de una comida puede ayudar a regular la digestión y el azúcar en la sangre. Además, para la gente con enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedades del corazón, la actividad física puede ayudar a controlar estas afecciones y complicaciones. Manténgase seguro y trabaje dentro de sus capacidades físicas: hable con su médico antes de comenzar una nueva rutina o actividad de ejercicios.

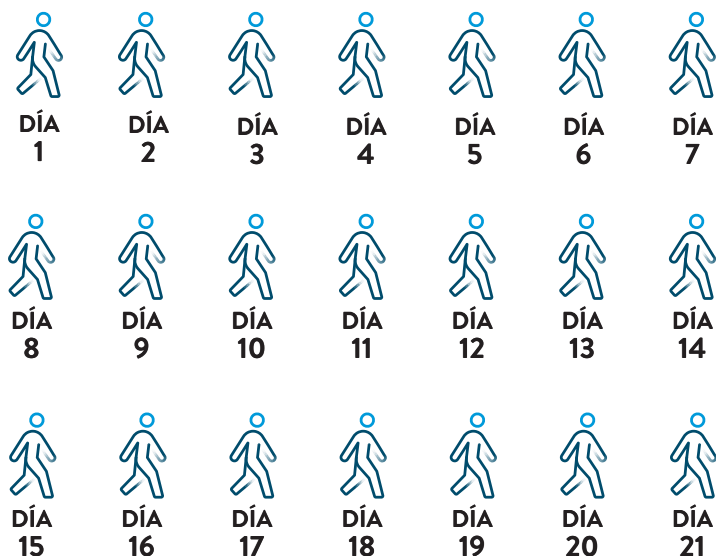
Modifique su actividad en función de su nivel de comodidad. Incluye movimientos ligeros para calentar tu cuerpo y estirar para refrescarse. Invita a un amigo a unirse al desafío con usted y ayúdense en completarlo juntos. Para obtener consejos y recursos sobre actividad física, visite <https://diabetes.org/health-wellness/fitness>

Meta para el mes:

Camine los 10 minutos sugeridos el día durante los próximos 21 días y más allá. Asegúrese de enviar su promesa para establecer sus metas, un día a la vez. ¡Vamos!

YO, _____,

ME COMPROMETO A ESTAR ACTIVO POR LO MENOS 10 MINUTOS AL DÍA DURANTE LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS.



Participa Para Ganar Una Tarjeta Regalo

ACEPTA EL COMPROMISO HOY. Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió antes del 31 de mayo de 2026 para participar en el sorteo de \$200, \$100, o \$50 en tarjeta de regalo de Amazon®.

Consejos Útiles

PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN. Programe su actividad física dentro de su día para ayudarlo a mantenerse el rumbo.

CAMINA DESPUÉS DE LAS COMIDAS. Caminar 10 minutos después de una comida no solo lo ayudará a mantenerse activo todos los días, caminar después de una comida también puede ayudar a la digestión y regular su nivel de azúcar en la sangre.

ENCUENTRA UN COMPAÑERO. Tener a alguien con quien participar en la actividad física puede ayudarlo a mantenerse responsable.