



STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

PARTICIPE EN EL DESAFÍO DE 21 DÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

¡Comprométase a estar activo durante al menos 10 minutos al día durante los próximos 21 días y participe en una rifa de una tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50!*

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.



CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil
o vaya a: <https://diabetes.org/health-wellness/fitness>

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



STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES DE 21 DÍAS

HACER EJERCICIO REGULARMENTE ES CLAVE PARA CONTROLAR LA DIABETES

¡Comprométase a estar activo durante al menos 10 minutos al día durante los próximos 21 días y participe en una rifa de una tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50!*

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.



CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil
o vaya a: <https://diabetes.org/health-wellness/fitness>

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



STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES DE 21 DÍAS

ACTIVIDADES FÍSICAS ES VITAL SI TIENE DIABETES

¡Comprométase a estar activo durante al menos 10 minutos al día durante los próximos 21 días y participe en una rifa de una tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50!*

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.



CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil
o vaya a: <https://diabetes.org/health-wellness/fitness>

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