

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

SOCIAL MEDIA TEMPLATE GUIDE FOR PHYSICAL ACTIVITY CAMPAIGN

The Stockton Wellness Challenge Social Media Post Template is meant to promote key messages of the 21-Day Physical Activity campaign on social media. The Social Media Post Template includes specific sample content, shareable graphics, (which will be provided) and a key hashtag, #StocktonWellnessChallenge.

The following sample content categories Challenge/Submission, Encouragement, Engagement, and Health Information are specific topics to choose from to help you engage your audience during the campaign period.

SAMPLE CONTENT CATEGORIES:

- Challenge/Submission
- Engagement
- Encouragement
- Health Information

CHALLENGE/SUBMISSION

1. ¿Buscas un reto? Participe en el Stockton Wellness Challenge-Desafío de Actividades Físicas de 21 Días. Hacer ejercicio regularmente es importante para controlar la diabetes. Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. Los detalles de la participación se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
2. Camina. Corra. Baila. Muévase a su manera. Mantenerse activo a largo plazo puede ayudar a prevenir la diabetes. ¡No olvide devolver su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50! Los detalles de la participación también se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
3. ¡Dígale a un amigo-estar activos = buena salud! Hacer ejercicio diario tiene beneficios para personas con diabetes como: un mejor equilibrio y flexibilidad. ¡Pídeles que se unan contigo al Desafío de Actividad Física de 21 Días y participe en la rifa! Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. Los detalles de la participación se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
4. ¿Estás cerca de completar el Desafío de Actividad Física de 21 Días? ¡No olvide devolver su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50! Los detalles de la participación también se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge

5. ¡Sigue adelante! Los beneficios de mantenerse activo incluyen músculos más fuertes y más energía. Complete el Desafío de Actividad Física de 21 días y devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. Los detalles de la participación se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
6. ¡Muy bien hecho – has completado 21 días de estar activo! Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. Los detalles de la participación se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge

ENCOURAGEMENT

1. ¡Obtén pasos haciendo mandados! Las actividades simples como: caminar a su buzón de correo o hacer quehaceres en casa se suman y cuentan como un tipo de movimiento. #StocktonWellnessChallenge
2. ¡Salta por buena salud manteniéndose activo a su manera! Hacer ejercicios todos los días es una parte clave para controlar su diabetes y su salud. Encuentre algo que funcione para usted. #StocktonWellnessChallenge
3. Haz cambios inteligentes. Mantenerse activo es un paso en la dirección correcta para controlar la diabetes tipo 2. #StocktonWellnessChallenge
4. Controle la diabetes tipo 2. Manténgase activo y coma alimentos frescos. #StocktonWellnessChallenge
5. ¡Mantener un peso saludable, mantenerse activo y comer una dieta saludable son esenciales en prevenir la diabetes tipo 2! #StocktonWellnessChallenge

ENGAGEMENT

1. Mantenerse activo a largo plazo puede ayudar a prevenir la diabetes y mejorar su salud en general. ¡Cuéntanos en la sección de los comentarios cómo te mantienes activo! #StocktonWellnessChallenge
2. Comienza con 10 min de movimiento en cualquier lugar donde estés. El número mágico es hacer 150 min de ejercicio cada semana, lo que equivale a 2 ½ horas. ¡Muéstranos cómo estarás activo! #StocktonWellnessChallenge
3. Hay tantas excelentes maneras de mantenerse activo: marchar en lugar, caminar y mucho más. ¿Cuál es su favorita actividad? ¡Coméntanos en la sección de los comentarios! #StocktonWellnessChallenge
4. Muéstranos cómo se mueve. ¡Publique una foto de cómo se mantiene activo durante el Desafío de Actividad Física de 21 días! #StocktonWellnessChallenge

HEALTH INFORMATION

1. La obesidad y un estilo de vida inactivo son las dos causas más comunes de la diabetes tipo 2. ¡Es hora de mantenernos saludable Stockton! Haz tu actividad de ejercicios favorita por 10 minutos 3 veces al día. #StocktonWellnessChallenge
2. La actividad física reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Camine o baile por 10 minutos. ¡Muévase a su manera! #StocktonWellnessChallenge
3. Hacer ejercicios diariamente es muy importante para las personas con diabetes. Camine durante su descanso de 15 minutos. #StocktonWellnessChallenge
4. Para las personas con enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedades del corazón, hacer actividades físicas regularmente le ayudara controlar su salud. ¡Es un buen momento de ponerse en movimiento! #StocktonWellnessChallenge