

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE 2024

The Stockton Wellness Challenge Social Media Post Template is meant to promote key messages of the 21-Day Fruit and Vegetable Campaign advertised on social media. The Social Media Post Template includes specific sample content, shareable graphics, and 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. Participe en el Stockton Wellness Challenge — Reto de Frutas y Verduras, ¡haga la promesa de consumir más frutas y verduras durante 21 días! Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. ¡Acepte el compromiso de consumir más frutas y verduras hoy mismo! 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 del 30 de septiembre de 2024 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. ¡No se olvide de tomar el Compromiso de Frutas y Verduras hoy mismo! 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 del 30 de septiembre de 2024 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
3. Haga el hábito de comer más frutas y verduras. Se cree que un hábito se forma tras completar una actividad a lo largo de 21 días consecutivos. Qué mejor manera de consumir más fruta y verdura que unirse al Stockton Wellness Challenge — 21 días de consumo de más fruta y verdura. ¡Tome el Compromiso de comer más fruta y verduras hoy mismo!
#StocktonWellnessChallenge
4. Mantenga las frutas y verduras lavadas, picadas y listas para comer. Encuentre otras formas creativas de comer más frutas y verduras en la Tarjeta del Desafío. Acepte el compromiso de comer frutas y verduras hoy mismo y participa para ganar una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.
#StocktonWellnessChallenge
5. ¡Así se hace! ¡Ha completado 21 días de comer más frutas y verduras! ¡Siga comiendo más frutas y verduras de varios colores! 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 del 30 de septiembre de 2024 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. ¡Un estilo de vida saludable siempre está de moda! Sea creativo, pruebe una nueva receta saludable hecha con una variedad de verduras de muchos colores.
#StocktonWellnessChallenge
2. Aliméntese de forma saludable. Llene la mitad de tu plato con frutas y verduras.
#StocktonWellnessChallenge
3. ¿Está preparado? ¡Mantenga las frutas y verduras lavadas, cortadas y listas para comer! Descubra estos otros consejos prácticos:
<https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/preparacion-de-comida-saludable>
#StocktonWellnessChallenge
4. Aliméntese con una deliciosa fruta o una verdura crujiente: la comida rápida original.
#StocktonWellnessChallenge

ENGAGEMENT

1. ¿Sabía que el verano es una gran temporada para disfrutar una variedad de deliciosas frutas y verduras? ¡Visita tu mercado de agricultores local para encontrar las frutas y verduras más frescas y sabrosas de la temporada para probar los mejores sabores y apoyar a los agricultores locales!
#StocktonWellnessChallenge
2. ¿Se le acaban las ideas para las comidas? Intercambie recetas saludables con un amigo o vecino. ¡Puede que descubra una nueva fruta o verdura!
#StocktonWellnessChallenge
3. Deje que sus niños los vean comer frutas y verduras; ¡el modelar contribuye al desarrollo de hábitos saludables para toda la vida!
#StocktonWellnessChallenge
4. ¿Necesita ayuda para añadir más frutas y verduras a sus comidas diarias? Empiece organizando sus comidas creando una lista de compras.
#StocktonWellnessChallenge

HEALTH INFORMATION

1. Una dieta rica en verduras y frutas puede ayudar a bajar la presión arterial, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, prevenir algunos tipos de cáncer y tener un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre. Eligiendo comer más frutas y verduras puede mejorar el estado de salud.
#StocktonWellnessChallenge
2. Comiendo frutas y verduras es una buena manera de ayudar a bajar su nivel de azúcar en la sangre. Prueba con manzanas y mantequilla de cacahuete, o hummus con zanahorias como un bocadillo.
#StocktonWellnessChallenge
3. Mantenga la diabetes de tipo 2 bajo control. Coma una variedad de alimentos que se puedan pelar, exprimir o simplemente comer; ¡las frutas y verduras!
#StocktonWellnessChallenge
4. Una dieta sana y la actividad física forman una receta exitosa para controlar el azúcar en la sangre. Sé creativo añadiendo más frutas y verduras a cada comida. Encuentra más consejos útiles aquí:
<https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>
#StocktonWellnessChallenge