

WALKTOBER 2019

Caminar Hacia el Bienestar

¡Los Residentes del condado Sedgwick son invitados a un reto de **caminar hacia el bienestar** durante **WALKTOBER!**

¡Registra tu actividad física en millas, minutos o pasos y tener un saludable octubre!

¿Por qué caminar en octubre?

Porque octubre es el mes ideal para caminar al aire libre con temperatura adecuada y hermoso cambio de hojas, también es el tiempo perfecto para iniciar una rutina de caminar diariamente y mantenerla todo el año.

¿Cómo funciona WALKTOBER?

- Regístrate en www.hwcwichita.org.
- Registra tu actividad física usando el calendario o la aplicación ActiveICT.
- Reporta tu actividad física al final del mes para la oportunidad de ganar incentivos saludables.
- Inicia despacio y poco a poco ve aumentando a 5 días a la semana con la meta de 150 minutos por semana.

Razones para caminar

- Caminar reduce el riesgo a un infarto, diabetes, y otras enfermedades crónicas.
- Caminar mejora el bienestar mental y el estado anímico.
- ¡Bonus! Está comprobado que pasar tiempo afuera en la naturaleza mejora el bienestar en general.

Este evento es patrocinado por:



El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted



#CaminarHacia
ElBienestar
@hwcwichita
316-776-8177

WALKTOBER 2019

Caminar Hacia el Bienestar

¡Los Residentes del condado Sedgwick son invitados a un reto de **caminar hacia el bienestar** durante **WALKTOBER!**

¡Registra tu actividad física en millas, minutos o pasos y tener un saludable octubre!

¿Por qué caminar en octubre?

Porque octubre es el mes ideal para caminar al aire libre con temperatura adecuada y hermoso cambio de hojas, también es el tiempo perfecto para iniciar una rutina de caminar diariamente y mantenerla todo el año.

¿Cómo funciona WALKTOBER?

- Regístrate en www.hwcwichita.org.
- Registra tu actividad física usando el calendario o la aplicación ActiveICT.
- Reporta tu actividad física al final del mes para la oportunidad de ganar incentivos saludables.
- Inicia despacio y poco a poco ve aumentando a 5 días a la semana con la meta de 150 minutos por semana.

Razones para caminar

- Caminar reduce el riesgo a un infarto, diabetes, y otras enfermedades crónicas.
- Caminar mejora el bienestar mental y el estado anímico.
- ¡Bonus! Está comprobado que pasar tiempo afuera en la naturaleza mejora el bienestar en general.

Este evento es patrocinado por:



El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted



#CaminarHacia
ElBienestar
@hwcwichita
316-776-8177

WALK TOBER 2019

Regístrate para reportar tus minutos:
 Por la Aplicación ActiveICT, www.hwcwichita.org
 o envía por correo tus registros antes
 del 7 de noviembre a:
 Shelley Rich - YMCA Community Development
 402 N. Market, Wichita, KS 67202

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado

Nombre y apellido del participante

¡Registra tu actividad
 física en millas,
 minutos o pasos!



Correo electrónico o número de teléfono del participante

		1	2 Día de caminar a la escuela	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WALK TOBER 2019

Regístrate para reportar tus minutos:
 Por la Aplicación ActiveICT, www.hwcwichita.org
 o envía por correo tus registros antes
 del 7 de noviembre a:
 Shelley Rich - YMCA Community Development
 402 N. Market, Wichita, KS 67202

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado

Nombre y apellido del participante

¡Registra tu actividad
 física en millas,
 minutos o pasos!



Correo electrónico o número de teléfono del participante

		1	2 Día de caminar a la escuela	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		