

# ÚNASE A NUESTRO DESAFÍO

## Sunshine & Strong

# DE 6 SEMANAS

DEL 8 DE JUNIO AL 20 DE JULIO

ENTREGUE LAS HOJAS HASTA EL 26 DE JULIO

ACTIVIDADES DIARIAS DE BIENESTAR PARA NIÑOS Y ADULTOS  
MEJORE SU SALUD Y BIENESTAR  
MARQUE LOS DÍAS COMPLETADOS Y PARTICIPE POR PREMIOS

### LUN

**Lunes de movimiento**

Póngase en movimiento; tan solo 20 minutos marcan la diferencia.

### MAR

**Martes de hidratación**

Nutra su cuerpo con agua y alimentos integrales.

### MIÉ

**Miércoles de bienestar**

Renueve su mente con descanso y reflexión.

### JUE

**Jueves para probar algo nuevo**

Salga de su rutina y pruebe algo nuevo.

### VIE

**Viernes de buenas vibras**

Alegría, diversión y premios por tomar decisiones saludables.

### SÁB

**Sábado de sol**

Disfrute del sol y de las actividades al aire libre.

### DOM

**Domingo para bajar el ritmo**

Descanse, recargue energías y prepárese para la semana.

ÚNASE A LA DIVERSIÓN Y HAGA QUE ESTE VERANO SEA EL MÁS SANO DE TODOS.

Escanee el código QR a continuación o visite  
[FortHealthCare.com/CommunityChallenges](https://FortHealthCare.com/CommunityChallenges) para comenzar.

