

HEALTH DISPARITIES

CHALLENGE YOURSELF

April is a time to raise awareness about health disparities and encourage everyone to take charge of their well-being. We're committed to helping you stay healthy through preventative care and physical fitness—key steps to preventing health problems before they start.

Why Preventative Care Matters

Preventative care is your first line of defense against chronic conditions like diabetes, heart disease, and hypertension, which disproportionately affect minority communities. Regular check-ups, screenings, and healthy habits can catch issues early and keep you thriving. This month, let's prioritize:

Annual Wellness Visits

Schedule yours today to assess your health and set goals.

Screenings

Blood pressure, cholesterol, and glucose checks can detect risks early.

Vaccinations

Stay protected against preventable diseases—ask us what's due!

Get Moving for Better Health

Physical fitness isn't just about looking good—it's about feeling good and preventing illness. Even small steps can make a big difference:

Start Simple

A 30-minute walk, 5 days a week, can lower your risk of heart disease and boost your mood.

Stay Consistent

Find activities you enjoy, like dancing, biking, or yoga, to keep moving.

Build Strength

Light resistance exercises can improve bone health and metabolism.



Your 30-Day Health Challenge Starts Now!

Ready to transform your health this April? Join our 30-Day Preventative Care & Fitness Challenge:

Week 1: Kick Off with Care

Schedule your annual wellness visit or a screening with us. Walk 30 minutes a day, 5 days this week.

Week 2: Build the Habit

Add 1 extra serving of fruits or veggies to your daily meals. Try a new activity (dancing, stretching, etc.) for 20 minutes, 3 times this week.

Week 3: Boost Your Strength

Do a simple strength exercise (like squats or arm lifts) for 10 minutes, 4 days this week. Check in with us about your vaccination status.

Week 4: Finish Strong

Increase your walks to 40 minutes, 5 days this week. Celebrate your progress—share your wins with us at your next visit!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

LAS DISPARIDADES DE SALUD

DESAFÍATE A TI MISMO

Abril es un momento para crear conciencia sobre las disparidades en la salud y motivar a todos a tomar el control de su bienestar. Estamos comprometidos a ayudarte a mantenerte saludable mediante el cuidado preventivo y la actividad física, pasos clave para prevenir problemas de salud antes de que comiencen.

Por Qué el Cuidado Preventivo es Importante

El cuidado preventivo es tu primera línea de defensa contra condiciones crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión, que afectan de manera desproporcionada a las comunidades minoritarias. Los chequeos regulares, las pruebas de detección y los hábitos saludables pueden detectar problemas temprano y ayudarte a mantenerte saludable. Este mes, vamos a priorizar:

Visitas de bienestar anuales

Agenda la tuya hoy para evaluar tu salud y establecer metas.

Exámenes de detección

Revisiones de presión arterial, colesterol y glucosa pueden detectar riesgos a tiempo.

Vacunas

Mantente protegido contra enfermedades prevenibles. ¡Pregúntanos qué te corresponde!

Ponte en Movimiento para una Mejor Salud

La aptitud física no se trata solo de lucir bien, sino de sentirse bien y prevenir enfermedades. Incluso los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia:

Comienza Simple

Una caminata de 30 minutos, 5 días a la semana, puede reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar tu estado de ánimo.

Mantén la Constancia

Encuentra actividades que disfrutes, como bailar, andar en bicicleta o hacer yoga, para seguir en movimiento.

Desarrolla Fuerza

Los ejercicios de resistencia ligera pueden mejorar la salud ósea y el metabolismo.



Tu Desafío de Salud de 30 Días Comienza Ahora!

¿Listo para transformar tu salud este abril? Únete a nuestro Desafío de Cuidado Preventivo y Acondicionamiento Físico de 30 Días:

Semana 1: Comienza con Cuidado

Agenda tu visita anual de bienestar o una prueba de detección con nosotros.

Camina 30 minutos al día, 5 días esta semana.

Semana 2: Crea el Hábito

Agrega 1 porción extra de frutas o verduras a tus comidas diarias. Prueba una nueva actividad (como bailar, estiramientos, etc.) durante 20 minutos, 3 veces esta semana.

Semana 3: Aumenta tu Fuerza

Realiza un ejercicio de fuerza simple (como sentadillas o levantamientos de brazos) durante 10 minutos, 4 días esta semana. Revisa tu estatus de vacunación con nosotros.

Semana 4: Termina Fuerte

Aumenta tus caminatas a 40 minutos, 5 días esta semana.

Celebra tu progreso—¡comparte tus logros con nosotros en tu próxima visita!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic