

# PARKS Rx

Su Receta Para Mejorar La Salud

## Rx REACH PARA MEJORAR LA SALUD

- Mantenga un peso normal
- Haga ejercicio aeróbico de intensidad moderada por 150 minutos cada semana
- Coma frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa
- Reduzca el consumo de azúcar, sal, y grasas
- Limite el consumo de alcohol
- Evite el uso de tabaco



Learn more about REACH for Better Health:

[www.REACHforbetterhealth.com/parksrx](http://www.REACHforbetterhealth.com/parksrx)  
(205) 975-7904

Por favor consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

# PARKS Rx

Su Receta Para Mejorar La Salud



- 1 - Railroad Park
- 2 - Rotary Trail
- 3 - Stockham Park
- 4 - Avondale Park
- 5 - East Thomas Park
- 6 - East Lake Park
- 7 - Ruffner Mtn. Nature Preserve
- 8 - Red Mountain Park
- 9 - High Ore Line Trail
- 10 - Morris Rec Center

Para más información sobre cómo aumentar su actividad física en los parques locales, visite:  
[www.REACHforbetterhealth.com/parksrx](http://www.REACHforbetterhealth.com/parksrx)

Una iniciativa de vida saludable liderada por

**UAB** MINORITY HEALTH AND HEALTH DISPARITIES RESEARCH CENTER



Posible con el auspicio del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)