

EAT WELL. LOSE WEIGHT. LIVE HEALTHY.

THE CHALLENGE



BROWNSVILLE, TX
at **HARLINGEN**

Registration & Weigh-in Location:

Monday, January 12, 2015

from 5-9 pm

Harlingen Public Library

410 76 Drive

Harlingen, TX 78550

Basic Information & Requirements:

-Completely FREE!

- Must be 18 years or older to register.
- 3 month Challenge: the final weigh-in will be on Friday, April 10 and on Saturday, April 11, 2015.
- Announcement of winners: Saturday, April 11, 2015, at Linear Park at 11:30 am.
- All participants MUST be present at the registration and final weigh-in to win.

*Do not participate if you're pregnant or if weight loss is not appropriate for you. Always contact your doctor before starting any weight loss program. Even if some weight loss is right for you, please do not engage in excessive weight loss.

Categories:

<u>Large Group</u> (11-26 people)	<u>Small Group</u> (2-10 people)
1st place: \$1200	1st place: \$600
2nd place: \$200	2nd place: \$100

<u>Individual Female</u>	<u>Individual Male</u>
1st place: \$200	1st place: \$200
2nd place: \$50	2nd place: \$50

Challenge winners determined by % of weight loss and not by pounds lost.

Finish The Challenge and for every 5% weight loss, you will receive a \$5 gift card:

5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20



For more information, call Harlingen health promoter Adriana Dominguez at **(956) 367-3101** or Ernie J. Garrido with the UT School of Public Health at **(956) 755-0680**.



ALIMENTESE BIEN. BAJE DE PESO. VIVA SALUDABLE.

THE CHALLENGE

 The Challenge -
Brownsville, TX

BROWNSVILLE, TX
en **HARLINGEN**

Lugares de Registro y Pesaje:

Lunes, 12 de enero, 2015
de 5-9 pm

Harlingen Public Library
410 76 Drive
Harlingen, TX 78550

Información Básica y Requerimientos:

-¡Completamente GRATIS!

- Mayor de 18 años para registrarse.
- Desafío de 3 meses: el ultimo pesaje será el viernes, 10 de abril y el sábado, 11 de abril, 2015.
- Anuncio de los ganadores: sábado, 11 de abril, 2015, en Linear Park a las 11:30am
- Todos los participantes deben estar presentes en el registro y en la final para ganar.

*No participe si esta embarazada o si su doctor le impidió que bajara de peso. Consulte con su doctor antes de iniciar un régimen de ejercicio para bajar de peso. Por favor consulte a su doctor para determinar cuanto peso seria adecuado para bajar.

Categorías:

<u>Grupo Grande</u>	<u>Grupo Pequeño</u>
(11-26 personas)	(2-10 personas)
1er lugar: \$1200	1er lugar: \$600
2do lugar: \$200	2do lugar: \$100

<u>Individual (Mujer)</u>	<u>Individual (Hombre)</u>
1er lugar: \$200	1er lugar: \$200
2do lugar: \$50	2do lugar: \$50

Los ganadores del Reto se determinaran por el % de peso perdido y no por libras perdidas.

Termine el Reto y por cada 5% de su peso que baje reciba un tarjeta de regalo de \$5:

5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20



Para más información, llame a la promotora de salud de Harlingen Adriana Dominguez al **(956) 367-3101** o Ernie J. Garrido con la Facultad de Salud Publica de la Universidad de Texas al **(956) 755-0680**.

