

Una Ruta Agradable (Pleasant)

MAPA DE RUTAS

----- (0.98 millas / 1.58 km)

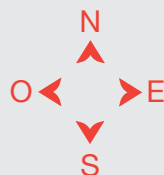
Comienza en la entrada del parque y dirígete hacia el norte por la calle Madison hacia la calle Wealthy.

5 razones para salir a caminar



131

Division Ave



Wealthy St

Logan St

Madison Ave

Morris Ave

College Ave

Pleasant St

Punto de Inicio

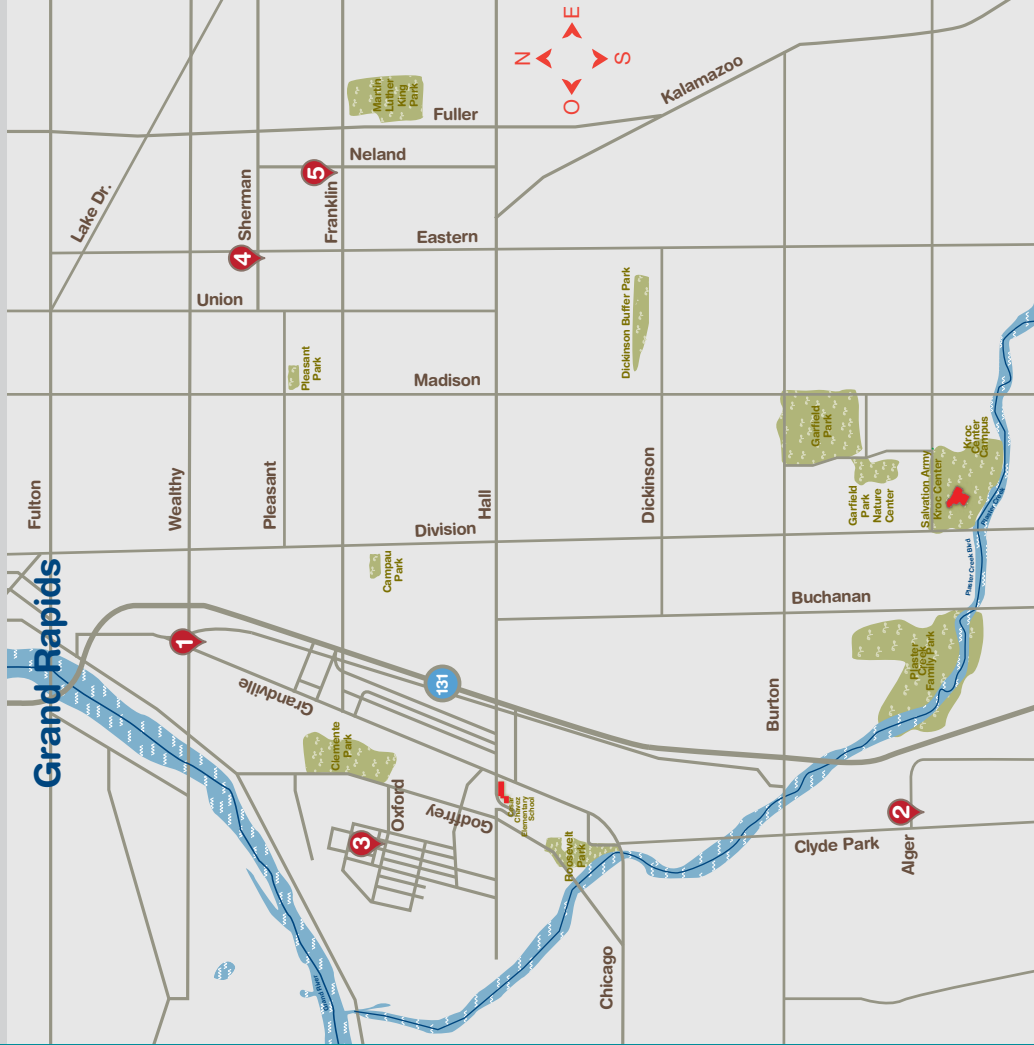
Parque Pleasant

Thomas St

Tiendas saludables

- 1 Guatemala Imports
188 Wealthy St SW
- 2 Latin American Super Market
758 Alger St. SW
- 3 Oxford Food Center
817 Oxford St. SW
- 4 Sam's Supermarket
601 Eastern Ave SE
- 5 Miss Tracy's
1024 Franklin St. SE

Mapa de Vida Saludable



El primer paso para vivir una vida más sana es comer alimentos saludables, como frutas y verduras frescas. Visita estas tiendas saludables en tu vecindario e ingresa a gymca.org para saber dónde y cuándo la Veggie Van—nuestro mercado rodante—pasará por tu barrio.

*¡Come sano!
¡Vive sano!*

Tips de seguridad:

- Camina acompañado
- Presta atención a lo que sucede a tu alrededor
- Respeta las reglas de tránsito
- Vístete con colores llamativos y usa materiales reflectantes a cualquier hora del día

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

¡Dale Like a nuestro Facebook y comparte tus fotos, las de tus amigos y de tu familia caminando en la ruta!

facebook.com/KentCountyHealthConnect
Visítanos en: KentCountyHealthConnect.org.
Llámanos: 616.632.7290

HECHO POSIBLE POR LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION).

UNA RUTA AGRADABLE (PLEASANT)

Rutas para Caminar para tu Salud

ESPAÑOL

5 razones para salir a caminar



Al caminar 30 minutos al día, 4 veces a la semana, ¡puedes reducir el riesgo de desarrollar diabetes en un 60%!

Haz del caminar una parte de tu estilo de vida más saludable. Aprende más acerca de los programas para tener una vida activa, una alimentación sana y una vida libre de tabaco en: KentCountyHealthConnect.org

