

MAMÁS QUE CAMINAN



¡Mamás Embarazadas y Posparto!

!El Departamento de Salud del Condado de Frederick ofrece la oportunidad de ganar un cochecito de bebé gratis y una tarjeta de regalo de \$25 para usar en el centro de Frederick!

¡Estamos ofreciendo tres eventos para ganar estos premios!

- Sesiones Informativas
- Desafío de 4 semanas para mamás que caminan
- Evento familiar para mamás que caminan

¿QUIERES UN COCHECITO GRATIS?



Únase a nuestro desafío de 4 semanas a partir del 1 de mayo, escaneando el código QR abajo o enviando un correo electrónico

mweekse@frederickcountymd.gov

Todo lo que tiene que hacer es:

- Caminar 30 millas en 4 semanas
- Anotar su progreso a través de la aplicación Health en iPhones o cualquier aplicación de fitness para realizar un seguimiento de las millas recorridas por día.

Y las primeras 6 personas en terminar ganarán la carriola para trotar BOB Gear Revolution Flex 3.0

SESIONES INFORMATIVAS

Estas sesiones enseñar sobre:

- Cómo prevenir la diabetes gestacional durante el embarazo o la prediabetes/diabetes durante o después del embarazo
 - Guía de nutrición saludable para mamás e ingesta calórica
 - Actividades segura física
- Responder preguntas sobre cómo promover una vida saludable para las mamás

OPORTUNIDAD DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE \$25 GRATIS PARA USAR EN EL CENTRO DE FREDERICK

EL 4 DE JUNIO, DE 10AM A 1PM, EN BAKER PARK

Proveeremos:

- Yoga
- Pintar las caras
- Kickball
- Fútbol
- Tiza
- Meditación
- Caminar y caminar

PARA GANAR LA TARJETA DE REGALO, COMPLETE LA ENCUESTA EN EL EVENTO

SI ESTÁ INTERESADA ENVIE UN CORREO ELECTRONICO

MWEEKS@FREDERICKCOUNTYMD.GOV

O ESCANEE EL CÓDIGO QR ABAJO



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Frederick County Health Department

Abril 2022