

**JAN 6
THROUGH
MAR 1**



2020

BECAUSE HEALTH IMPACTS EVERYTHING

Join the free, 8-week challenge at ittcommunitychallenge.com. You'll get 500 points just for signing up, plus 250 bonus points for completing your profile!

10 WAYS TO PARTICIPATE, EARN POINTS AND WIN!

Submit these healthy actions to earn points for your community and prizes for yourself!

Fitness Tracker: 50 points/submission

Earn points any time you exercise for more than 15 minutes.

Healthy Selfie: 50 points/submission

Submit a photo of you eating healthy or engaging in a healthy activity.

Water Consumption: 50 points/submission

Track the amount of water you drink each day.

Teach Healthier MyPlate Lesson: 50 points/submission

Use the MyPlate lesson on the Teach Healthier App to teach your children or students how to build a healthy, balanced meal. Earn 50 points per child or student holding their MyPlate activity card.

Healthy Group Activity: 500 points/submission

Grab another person or a group and do something healthy together!

Living Healthier Video Tutorial: 500 points

Our Living Healthier Coach Hotline provides free phone and text-based support for any Texan looking to make a healthy change. Watch the "What is the Living Healthier Coach Hotline?" video on YouTube and answer a few questions when you're through.

Sign a Pledge: 500 points

Sign a pledge to support your community and your health!

Teach Healthier App Lesson: 750 points/submission

The Teach Healthier App delivers fun nutrition and physical activity lessons you can teach to kids. Download the app and share a lesson with your children or students.

Mayor Challenge Video: 10,000 points

Have the Mayor of your city submit a video promoting the It's Time Texas Community Challenge.

It's Time Texas Community Event: 15,000 points/event

Rally your community! Put on a free, healthy event for 25 or more people in your city.

Questions? We've got answers at ittcommunitychallenge.com/faqs



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. To receive assistance purchasing healthy foods, sign up for SNAP benefits at yourtexasbenefits.com.

**DEL 6 DE ENERO
AL 1 DE MARZO**



2020

¡PORQUE LA SALUD ES IMPORTANTE PARA TODOS!

Únete gratis al desafío de ocho semanas en ittcommunitychallenge.com.
¡Obtén 500 puntos simplemente por participar y 250 puntos extra al completar tu perfil!

¡10 MANERAS DE PARTICIPAR, OBTENER PUNTOS Y GANAR!

¡Presenta estas acciones saludables para ganar puntos para su comunidad y premios para usted!

Fitness Tracker (Control de Actividad Física): 50 puntos/registro

Obtén puntos cada vez que hagas ejercicio por más de 15 minutos.

Healthy Selfie (Selfie Saludable): 50 puntos/registro

Presenta fotos tuyas comiendo sano o participando en una actividad física.

Consumo de agua: 50 puntos/registro

Lleva un registro de cuanta agua consumes diariamente.

Da una lección Saludable de MyPlate: 50 puntos/registro

Utiliza la lección de MyPlate en la aplicación Teach Healthier (Da una Lección Saludable) para enseñarle a tus hijos o estudiantes cómo preparar una comida sana y balanceada. Obtén 50 puntos por cada niño o estudiante que muestre su tarjeta de actividades de MyPlate.

Actividad saludable en grupo: 500 puntos/registro

¡Únete a otra persona o a un grupo y hagan algo saludable juntos!

Video instructivo de Living Healthier: 500 puntos

Nuestra línea directa de orientación Living Healthier (Viviendo Saludable) proporciona apoyo gratis por teléfono o mensajes de texto para cualquier habitante de Texas interesado en hacer cambios saludables en su vida. Mira el video "What is the Living Healthier Coach Hotline?" (¿Qué es la línea directa de orientación Living Healthier?) en YouTube y responde algunas cuántas preguntas al terminar.

Firma un compromiso: 500 puntos

¡Firma un compromiso para apoyar a tu comunidad y a tu propia salud!

Da una lección de la aplicación Teach Healthier: 750 puntos/registro

La aplicación Teach Healthier (Enseñar Saludable) ofrece lecciones divertidas de nutrición y actividades físicas que le puedes enseñar a los niños. Descarga la aplicación y comparte una lección con tus hijos o estudiantes.

Video del Mayor's Challenge: 10,000 puntos

Has que el alcalde de tu ciudad filme y presente un video promocionando el Desafío Comunitario de It's Time Texas.

Evento comunitario de It's Time Texas: 15,000 puntos/evento

¡Moviliza a tu comunidad! Organiza en tu ciudad un evento gratis relacionado con la salud para 25 personas o más.

¿Preguntas? Tenemos las respuestas en ittcommunitychallenge.com/faqs



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscríbese para obtener los beneficios de SNAP en yourtexasbenefits.com.