



Take Steps Toward a Healthier You!

Come Walk with Community Health Connection

Just 30 minutes of walking a day can reduce your risk of heart disease, improve blood pressure and blood sugar, elevate mood, and reduce the risk of osteoporosis, cancer, and diabetes. Join doctors from Community Health Connection and local medical schools on a monthly walk to improve your health, learn about important health topics, and meet new friends interested in improving their health with you. You'll get to spend time with physicians, get to know them, and ask medical questions in an informal, relaxed, and fun way!

Walk with a Doc is a national program that encourages patients to incorporate physical activity into their lifestyle. *Walk with a Doc* is free and doesn't require registration.

WHEN: Saturdays at 9:00 am; January 21, February 18, March 25, April 15, May 20

WHERE: Kendall-Whittier Park, 2645 East 5th Place

WHO: Everyone is welcome!





¡Toma Pasos Hacia una Mejor Salud!

Ven a Caminar con La Conexión Médica

Caminar por tan solo 30 minutos al día puede reducir tu riesgo de enfermedades del corazón, mejorar tu presión arterial y niveles de azúcar en la sangre, mejorar tu ánimo, y reducir tu riesgo de osteoporosis, cáncer, y diabetes. Únete a profesionales de la salud de la Conexión Médica y de escuelas de medicina locales a caminar una vez por mes para mejorar tu salud, escuchar consejos importantes de salud, y conocer a otras personas como tú que quieren mejorar su salud. Tendrás la oportunidad de compartir con doctores locales, caminar juntos, y hacer preguntas médicas de manera informal, relajada, ¡y divertida!

Walk with a Doc (Camine con un Doctor) es un programa nacional que motiva a pacientes a incorporar actividad física en su estilo de vida. *Walk with a Doc (Camine con un Doctor)* es gratis y no necesita registración.

CUANDO: Sábados á las 9:00 am; 21 de Enero, 18 de Febrero, 25 de Marzo, 15 de Abril, 20 de Mayo

DONDE: Parque de Kendall-Whittier, 2645 East 5th Place

QUIEN PUEDE IR: ¡Todos son bienvenidos!

