

# Campeones del Cambio



Mientras más saludable comamos y ejercicio hagamos, habrá más posibilidades de ser saludables.

**Jorge S.**  
**Campeón del Cambio**

## El Alto Costo de una Vida no Saludable

La inactividad y mala alimentación tienen un alto precio. El precio la buena salud y como resultado las enfermedades crónicas.

## Toma el Control de Tu Salud

Como Campeón del Cambio, cuido mi salud, mantengo mi peso saludable, y observo mi colesterol y presión arterial.

## Disfruta la Salud

Yo motivo a todos a hacer decisiones saludables para que podamos disfrutar la vida al máximo.

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Departamento de Salud Pública de California. El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara es la agencia líder para BANPAC y La Red Para Una California Saludable — Región Area de La Bahía.

Santa Clara County  
**PUBLIC  
HEALTH**