

# Caminata de Salud

Únase a nuestra caminata de salud para dar un paseo de 30 minutos por el vecindario mientras interactúa con nuestras enfermeras de salud pública.

**¡OBTENER REGALOS GRATIS HASTA AGOTAR LAS EXISTENCIAS!**

**CADA MIÉRCOLES  
10:00AM - 10:30AM  
A PARTIR DEL  
28 DE JUNIO 2023**

Reunirse en la entrada de  
Centro de salud de Hollywood-Wilshire  
5205 Melrose Ave  
Los Angeles, CA 90038

## CAMINAR AYUDA A PROTEGERSE CONTRA:

- **CARDIOPATÍA**
- **ATAQUE CEREBRAL**
- **DIABETES**
- **DEPRESIÓN**
- **MUCHOS TIPOS DE CANCER**
- **OBESIDAD, SOBREPESO**

## BENEFICIOS DE CAMINAR:

- **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA**
- **AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD**
- **REDUCIR LOS COSTOS DE ATENCIÓN MÉDICA**

**¿POR QUÉ UNIRSE? LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR (INCLUSO EN NIVELES MODERADOS) TIENE PROFUNDOS BENEFICIOS PARA LA SALUD!**



**JOIN US**

**PARA REGISTRARSE, ESCANEE EL CÓDIGO QR O VISITE [BIT.LY/43RENBF](https://bit.ly/43RENBF)**

Para información, contacte

Alonso Machuca: 323-704-8660 | [AMachuca@ph.lacounty.gov](mailto:AMachuca@ph.lacounty.gov)

Elsie Chua: 323-604-2106 | [EChua@ph.lacounty.gov](mailto:EChua@ph.lacounty.gov)

# Walk with a Nurse!

Join our Health Walk and take a 30-minute stroll around the neighborhood while engaging with our Public Health nurses.

**GET FREE GIVEAWAYS WHILE SUPPLIES LAST!**

**EVERY WEDNESDAY  
10:00AM - 10:30AM**

**STARTING JUNE 28, 2023**

Meet at entrance of  
Hollywood-Wilshire Health Center  
5205 Melrose Ave  
Los Angeles, CA 90038



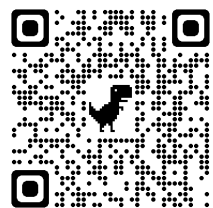
**WHY JOIN? REGULAR  
PHYSICAL ACTIVITY (EVEN  
MODERATE LEVELS) HAS  
PROFOUND HEALTH  
BENEFITS!**

## WALKING HELPS TO PROTECT AGAINST:

- HEART DISEASE
- STROKE
- DIABETES
- DEPRESSION
- MANY TYPES OF CANCER
- OBESITY, OVERWEIGHT

## BENEFITS OF WALKING:

- IMPROVE QUALITY OF LIFE
- INCREASE PRODUCTIVITY
- REDUCE HEALTH CARE COSTS



**JOIN US**

**TO REGISTER, SCAN QR CODE OR VISIT [BIT.LY/43RENBF](https://bit.ly/43RENBF)**

For more information, contact

Alonso Machuca: 323-704-8660 | [AMachuca@ph.lacounty.gov](mailto:AMachuca@ph.lacounty.gov)

Elsie Chua: 323-604-2106 | [EChua@ph.lacounty.gov](mailto:EChua@ph.lacounty.gov)