

INSCRIPCIÓN DE CAMINOS SALUDABLES

Escriba con letra de molde legible.

Nombre (s)

Edad
(si es menor
de 18 años)

Domicilio:

Ciudad:

Código Postal:

Teléfono (código de área):

Correo electrónico:

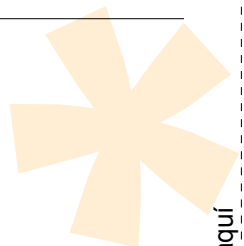
Fecha de hoy:

Envíe por correo a:

Santa Clara County Parks
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669

o envíela por fax al: (408) 355-2290

También se puede inscribir en línea en
www.parkhere.org (haga clic en Healthy Trails),
o llame al (408) 355-2201



Corte aquí



*Su ruta hacia el bienestar físico,
diversión y aventura*



*Su ruta hacia el bienestar físico,
diversión y aventura*

PRIMERA EDICIÓN

Presentado por



www.parkhere.org

En asociación con:



Nutrition & Wellness

Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



Santa Clara County Parks
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669

www.parkhere.org

Impreso en papel reciclado. 0907/JMc

Bienvenido a **Healthy Trails** Caminos Saludables

¿Está listo para aumentar su actividad física, reducir el estrés, energizar su corazón y sus pulmones, relajarse y sentirse mejor — mientras se conecta con la naturaleza y disfruta al aire libre? ¡Si usted está listo para mejorar su salud, entonces también estará listo para hacer que **Caminos Saludables** se convierta en su camino hacia la buena salud, la diversión y la aventura!

¿Qué es **CAMINOS SALUDABLES?**

Caminos Saludables es un reto para la salud GRATUITO, que brinda la oportunidad de hacer ejercicio y ponerse en forma de manera divertida e intrépida y de conectarse con la naturaleza, mientras explora millas y millas de recorridos espectaculares en el parque de senderos en el Condado de Santa Clara.

¿Por qué **CAMINOS SALUDABLES?**

- El “Trastorno de déficit de la naturaleza” está afectando a más niños, adolescentes y adultos. Ahora las personas prefieren sentarse en frente de la televisión o de la computadora, en lugar de salir a jugar por salud y recreación.
- Una epidemia de sobrepeso y obesidad en niños y adultos ha afectado a la nación. Estas condiciones pueden ocasionar enfermedades crónicas, tales como: diabetes tipo 2, asma, colesterol elevado, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, cáncer y otras condiciones que afectan la salud.
- Hacer ejercicio al aire libre puede ser divertido y puede ayudar a apreciar más las áreas naturales, culturales e históricas a lo largo del parque de senderos del Condado de Santa Clara.

Convierta los senderos de los parques del Condado de Santa Clara, Caminos Saludables, en su “Centro de ejercicios al aire libre”.

¿Cómo es que **DESAFÍO DE LOS CAMINOS SALUDABLES funciona?**

- Primero, debe **convertirse en un participante registrado** en Caminos Saludables. Consulte el formulario de inscripción en este folleto, llame, envíe un fax o conéctese en línea para inscribirse.
- **Seleccione por lo menos 5** de los 21 senderos del Condado de Santa Clara, Caminos Saludables. Seleccione los senderos según su capacidad e interés — de fácil a moderado a extenuante.
- Después, **camine, pasee en bicicleta, corra o dé un paseo por los 5 diferentes recorridos** durante los doce meses del año o a partir del 17 de octubre de 2008.
- A continuación, **llene y presente** la Bitácora y la Evaluación de Caminos Saludables el 31 de octubre de 2008 en el Departamento de parques del Condado.
- **¡Habrá regalos para usted!** Recibirá un regalo sólo por inscribirse y otro regalo por completar con éxito el reto de los senderos. Sin embargo, los mejores regalos son los beneficios ilimitados que obtendrá al sentirse mejor, al obtener una mejor condición física y al haber explorado y disfrutado de millas y millas de increíbles senderos regionales.



¿Quién se puede inscribir?

¡Todos! Niños, adultos de todas las edades, aquellos en sillas de ruedas, grupos organizados y empresas, grupos de estudiantes — prácticamente cualquiera que desee hacer ejercicio y conectarse con la naturaleza ¡todo al mismo tiempo!

Nota: Consulte siempre con su médico de atención primaria antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

¿Cómo me inscribo?

Seleccione el método que mejor le funcione:

- **Visite en línea** www.parkhere.org y haga clic en Healthy Trails y luego en Inscripción.
- **Llame al** (408) 355-2201 y un encargado de reservaciones le atenderá. Abierto de lunes a viernes, de 8:30 a 11:30 a.m. y de 12:30 a 4:00 p.m.
- **Envíe por fax** un formulario de inscripción lleno, al (408) 355-2290 y éste se procesará.
- **Envíe por correo** la inscripción o visite nuestra oficina en:

Santa Clara County Parks and Recreation Department
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669

Abierto de 8 a.m. a 5 p.m.
De lunes a viernes

