

# Joining the Mercyhealth Challenge is easy!

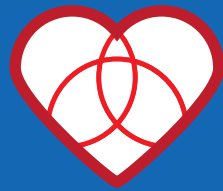
¡Unirse al reto Mercyhealth es fácil!

- 1** Use this Health Challenge tracker to keep track of your Challenge activities, and earn one point per activity you complete.  
Use este rastreador del Reto de Salud para seguir sus actividades del Reto, y gane un punto por cada actividad que complete.
- 2** Add up your total points. Earn 10 points and receive a prize!  
Sume el total de sus puntos. ¡Obtenga 10 puntos y recibirá un premio!
- 3** Turn in this tracker at Mercyhealth Hospital-Rockton Avenue to get your Challenge prize.  
Entregue este rastreador en Mercyhealth Hospital-Rockton Avenue para recibir su premio del Reto.

**CHECK OUT ALL OF  
THE GREAT PRIZE  
OPPORTUNITIES AT**

**REVISE TODAS LAS OPORTUNIDADES  
PARA GRANDES PREMIOS EN**

**MERCYHEALTHCHALLENGE.ORG!**



Join us for the Mercyhealth Challenge. To redeem your tracker for the Challenge prize, please visit:

Únase a nosotros en el Reto Mercyhealth. Para canjear su rastreador por el premio del Reto, por favor visite:

**Mercyhealth Hospital-  
Rockton Avenue  
2400 N. Rockton Avenue  
Rockford, IL**

\*PRIZES AVAILABLE IN MAIN LOBBY  
\*LOS PREMIOS ESTÁN DISPONIBLES EN EL VESTÍBULO PRINCIPAL

**mercyhealthsystem.org  
(888) 39-MERCY**

# MERCYHEALTH CHALLENGE



Join Mercyhealth for our Health Challenge! Commit to improving your mind, body and heart health, and win some amazing prizes!

¡Únase a Mercyhealth para nuestro Reto de Salud!  
¡Comprométase a mejorar su mente, cuerpo y salud del corazón, y gane algunos premios increíbles!

 **Mercyhealth**<sup>TM</sup>  
A passion for making lives better.<sup>TM</sup>

**mercyhealthchallenge.org**

# COMMIT TO YOUR HEALTH WITH MERCYHEALTH!

## ¡COMPROMÉTASE POR SU SALUD CON MERCYHEALTH!

How the challenge works: Commit to improving your mind, body and heart health with Mercyhealth. Get active with your family, and for each activity completed, you'll earn **ONE POINT**. Keep checking off activities, and when complete, bring this health challenge tracker to the main lobby at Mercyhealth Hospital-Rockton Avenue to redeem for your special Challenge prize!

Cómo funciona el Reto: Comprométase a mejorar la salud de su mente, cuerpo y corazón con Mercyhealth. Vuélvase activo con su familia, y por cada actividad que complete, usted ganará **UN PUNTO**. Siga marcando sus actividades y cuando las complete, traiga este rastreador del reto de salud al vestíbulo principal de Mercyhealth Hospital-Rockton Avenue ¡para canjearlo por su premio especial del Reto!

### HEALTHY HEART ACTIVITIES ACTIVIDADES PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

- Try a new vegetable  
Intentar comer una nueva verdura
- Drink water instead of soda  
Tomar agua en vez de refresco
- Try a new fruit  
Intentar comer una nueva fruta
- Ride your bike for 30 minutes  
Usar la bicicleta por 30 minutos
- Jump rope for 5 minutes  
Brincar la cuerda por 5 minutos
- Do crunches for 1 minute  
Hacer abdominales por 1 minuto

- Try a new heart healthy recipe  
(ideas at [mercyhealthchallenge.org](http://mercyhealthchallenge.org))  
Pruebe una receta para un corazón saludable  
(ideas en [mercyhealthchallenge.org](http://mercyhealthchallenge.org))
- Drink 64 ounces of water a day  
Tome 64 onzas de agua al día
- Have your numbers checked  
(cholesterol, blood pressure, blood sugar)  
Revise sus números  
(colesterol, presión arterial, azúcar en la sangre)
- Schedule an annual physical with a  
Mercyhealth physician  
Programe un examen físico anual con un doctor  
de Mercyhealth

### HEALTHY BODY ACTIVITIES ACTIVIDADES PARA UN CUERPO SALUDABLE

- Get at least 8 hours of sleep each night  
Dormir por lo menos 8 horas por las noches
- Do 100 jumping jacks  
Hacer 100 saltos de tijera "jumping jacks"
- Put on music and dance for 10 minutes  
Poner música y bailar por 10 minutos
- Brush your teeth twice a day  
Lavarse los dientes dos veces al día
- Wash your hands before meals  
Lavarse las manos antes de cada comida
- Wear a helmet when riding a bike  
Usar un casco cuando vayan en bicicleta

- Get 8 hours of sleep  
Duerma 8 horas
- Do at least 30 minutes of exercise in a day  
Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio en un día
- Take the stairs instead of the elevator  
Use las escaleras en vez del elevador
- Hold a plank during a commercial break  
Mantenga la posición de lagartija durante un corte comercial
- Set a timer and walk around every 45 minutes  
Programe un cronómetro y camine cada 45 minutos
- Walk 10,000 steps in a day  
Camine 10,000 pasos en un día

### HEALTHY MIND ACTIVITIES ACTIVIDADES PARA UNA MENTE SALUDABLE

- De-stress with a coloring book  
Eliminar el estrés con un libro para colorear
- Read a book for 20 minutes  
Leer un libro por 20 minutos
- Unplug from electronics for a day  
Desconectarse de los electrónicos por un día
- Spend 60 minutes outside  
Pasar 60 minutos afuera
- Play board games  
Jugar juegos de mesa
- Try kids yoga for 10 minutes  
Intentar hacer yoga para niños por 10 minutos

- Journal your day  
Mantenga un diario sobre su día
- Call a friend  
Llame a un amigo(a)
- Try yoga or meditation  
Intente hacer yoga o meditación
- Do deep breathing for one minute  
Respire profundo por un minuto
- Start a new hobby  
Comience un nuevo pasatiempo
- Listen to your favorite music  
Escuche su música favorita
- Include antioxidants in your diet  
(i.e. avocado, fish, olive oil)  
Incluya antioxidantes en su dieta  
(i.e. aguacate, pescado, aceite de oliva)



ACTIVITIES FOR KIDS!  
¡ACTIVIDADES PARA NIÑOS!  
Earn 10 points to win a prize!  
¡Obtenga 10 puntos para ganar un premio!

Activities for Adults!  
¡ACTIVIDADES PARA ADULTOS!  
Earn 10 points to win a prize!  
¡Obtenga 10 puntos para obtener un premio!

## MERCYHEALTH CHALLENGE TRACKER RASTREADOR DEL RETO MERCYHEALTH