

## Tome la Ruta de Remedio y Siéntase Mejor

### ¿Usted siente?



Dolor de pecho, falta de aire, cansancio



Estrés, problemas de dormir, energía baja



Dureza en los músculos, adolorido o dolor intenso

### ¿Sabias que?

- Puede sentirse mejor participando en al menos 30 minutos de actividad una vez a la semana
- Establezca metas a largo plazo, \_ minutos por \_ días a la semana
- Aumente su tiempo en la naturaleza con siguiente:



Medite o lea



Camine o Tai Chi



Baile o ejercitarse



## Su Ruta de Remedio lo ayuda:



Sentirse mejor  
Aumente sus niveles de energía



Conectarnos juntos  
Reduce la soledad



Vivir más tiempo








Ser más fuerte  
Mejore la salud de su corazón






**“Tome un paseo silencioso con la madre naturaleza. Alimentara su mente, cuerpo y alma.”**  
- A. D. Williams

## Use su ParkRx

### Se consiente

-  Exposición al sol
-  Insectos, tierra, y terreno desnivelado
-  Contacto con la vida silvestre y otros asistentes del parque
-  Malas condiciones climáticas
-  Aumento del ritmo cardiaco

### Alístese

-  Use protector del sol
-  Use ropa de protección
-  Mantenga una distancia de 6 pies
-  Fíjese el pronóstico de clima
-  Manténgase hidratado y descance las veces necesarias

## Parques en el condado De Napa:

### American Canyon:

- Wetlands Edge Park

### St Helena:

- Crane Park

### Napa:

- Alston Park
- Fuller Park
- Kennedy Park
- O'Brien Park
- Trancas Crossing Park

### Calistoga:

- Pioneer Park

\* Por favor chequea el sitio de web para verificar la accesibilidad de los baños.



Se admiten perros



Baños públicos\*



Bancas



Caminos de paseo



Para más información,  
visite [NapaOutdoors.org](http://NapaOutdoors.org)  
o [ParksRx.com](http://ParksRx.com)



INNOVATIVE  
HEALTH  
SOLUTIONS

