

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 descanse 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



Se admiten perros



Baños públicos*



Bancas



Caminos de paseo

Calistoga:

- Pioneer Park

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



Para más información,
visite NapaOutdoors.org
o ParksRx.com



INNOVATIVE
HEALTH
SOLUTIONS

Live
Healthy
Napa
County



Vive
Saludable
Condado
de Napa

CalFresh Healthy Living, con fondos del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA SNAP), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org, y con el apoyo de Adventist Health.

Parks Prescription es un proyecto de Bay Area Moves y Innovative Health Solutions.