



Participe en el desafío
Paso a Paso del
condado de
Hennepin

1 al 28 de mayo

steptoit.org



¿Qué es el desafío Paso a paso?

Paso a paso (o Step to it Challenge, STIC) es un desafío de actividad gratuito, abierto a personas de todas las edades y capacidades.

- Diviértase con parientes, amigos y vecinos mientras mejora su salud.
- Hacer el seguimiento de su actividad es rápido y sencillo. Regístrela diaria o semanalmente desde el 1 al 28 de mayo.
- Puede registrar la actividad en línea o usando nuestra nueva integración de Fitbit.
- No se trata de caminar solamente. Puede convertir casi cualquier actividad en pasos cuando la ingrese en la cuenta de su actividad.



Premios y reconocimientos

- **Individual:** puede ganarse boletos de dos maneras:
 - Registre la mayor cantidad de pasos en su comunidad y grupo etario para ganar boletos para los Twins.
 - Inscríbase en el desafío para participar en sorteos para ganar boletos para los Twins.
- **Comunidad:** ayude a su comunidad a ganar el trofeo de Paso a Paso en una de las siguientes categorías:
 - Comunidad más activa
 - Vecinos más activos
 - Comunidad más comprometida



Formas sencillas de ponerse en movimiento

Todas las actividades cuentan, incluso las que ya son parte de su rutina, como las siguientes:

- Limpiar la casa
- Pasar la aspiradora
- Lavar el auto
- Jardinería
- Bailar
- Yoga
- Zumba



Vincule su Fitbit

¡El seguimiento ahora es más fácil! Conecte su cuenta Paso a paso (Step to it) con su Fitbit para hacer el seguimiento de manera automática. No es necesario tener Fitbit, puede ingresar su actividad en el sitio web.



Cómo participar

- Inscríbase para participar de manera individual o en grupo.
- Hágalo en línea en steptoit.org o llame al 612-348-5618 (mensaje de voz).

