

# HEALTH DISPARITIES

## CHALLENGE YOURSELF

April is a time to raise awareness about health disparities and encourage everyone to take charge of their well-being. We're committed to helping you stay healthy through preventative care and physical fitness—key steps to preventing health problems before they start.

### Why Preventative Care Matters

Preventative care is your first line of defense against chronic conditions like diabetes, heart disease, and hypertension, which disproportionately affect minority communities. Regular check-ups, screenings, and healthy habits can catch issues early and keep you thriving. This month, let's prioritize:

#### Annual Wellness Visits

Schedule yours today to assess your health and set goals.

#### Screenings

Blood pressure, cholesterol, and glucose checks can detect risks early.

#### Vaccinations

Stay protected against preventable diseases—ask us what's due!

### Get Moving for Better Health

Physical fitness isn't just about looking good—it's about feeling good and preventing illness. Even small steps can make a big difference:

#### Start Simple

A 30-minute walk, 5 days a week, can lower your risk of heart disease and boost your mood.

#### Stay Consistent

Find activities you enjoy, like dancing, biking, or yoga, to keep moving.

#### Build Strength

Light resistance exercises can improve bone health and metabolism.



## Your 30-Day Health Challenge Starts Now!

Ready to transform your health this April? Join our 30-Day Preventative Care & Fitness Challenge:

### Week 1: Kick Off with Care

Schedule your annual wellness visit or a screening with us. Walk 30 minutes a day, 5 days this week.

### Week 2: Build the Habit

Add 1 extra serving of fruits or veggies to your daily meals. Try a new activity (dancing, stretching, etc.) for 20 minutes, 3 times this week.

### Week 3: Boost Your Strength

Do a simple strength exercise (like squats or arm lifts) for 10 minutes, 4 days this week. Check in with us about your vaccination status.

### Week 4: Finish Strong

Increase your walks to 40 minutes, 5 days this week. Celebrate your progress—share your wins with us at your next visit!



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center

*Healing Hands & Caring Hearts*

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

[www.emhw.center](http://www.emhw.center)

# LAS DISPARIDADES DE SALUD

## DESAFÍATE A TI MISMO

Abril es un momento para crear conciencia sobre las disparidades en la salud y motivar a todos a tomar el control de su bienestar. Estamos comprometidos a ayudarte a mantenerte saludable mediante el cuidado preventivo y la actividad física, pasos clave para prevenir problemas de salud antes de que comiencen.

### Por Qué el Cuidado Preventivo es Importante

El cuidado preventivo es tu primera línea de defensa contra condiciones crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión, que afectan de manera desproporcionada a las comunidades minoritarias. Los chequeos regulares, las pruebas de detección y los hábitos saludables pueden detectar problemas temprano y ayudarte a mantenerte saludable. Este mes, vamos a priorizar:

#### Visitas de bienestar anuales

Agenda la tuya hoy para evaluar tu salud y establecer metas.

#### Exámenes de detección

Revisiones de presión arterial, colesterol y glucosa pueden detectar riesgos a tiempo.

#### Vacunas

Mantente protegido contra enfermedades prevenibles. ¡Pregúntanos qué te corresponde!

### Ponte en Movimiento para una Mejor Salud

La aptitud física no se trata solo de lucir bien, sino de sentirse bien y prevenir enfermedades. Incluso los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia:

#### Comienza Simple

Una caminata de 30 minutos, 5 días a la semana, puede reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar tu estado de ánimo.

#### Mantén la Constancia

Encuentra actividades que disfrutes, como bailar, andar en bicicleta o hacer yoga, para seguir en movimiento.

#### Desarrolla Fuerza

Los ejercicios de resistencia ligera pueden mejorar la salud ósea y el metabolismo.



30 DÍAS

Tu Desafío de Salud de 30 Días Comienza Ahora!

¿Listo para transformar tu salud este abril? Únete a nuestro Desafío de Cuidado Preventivo y Acondicionamiento Físico de 30 Días:

#### Semana 1: Comienza con Cuidado

Agenda tu visita anual de bienestar o una prueba de detección con nosotros.

Camina 30 minutos al día, 5 días esta semana.

#### Semana 2: Crea el Hábito

Agrega 1 porción extra de frutas o verduras a tus comidas diarias. Prueba una nueva actividad (como bailar, estiramientos, etc.) durante 20 minutos, 3 veces esta semana.

#### Semana 3: Aumenta tu Fuerza

Realiza un ejercicio de fuerza simple (como sentadillas o levantamientos de brazos) durante 10 minutos, 4 días esta semana. Revisa tu estatus de vacunación con nosotros.

#### Semana 4: Termina Fuerte

Aumenta tus caminatas a 40 minutos, 5 días esta semana.

Celebra tu progreso—¡comparte tus logros con nosotros en tu próxima visita!



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center

*Healing Hands & Caring Hearts*

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

[www.emhw.center](http://www.emhw.center)