



Congratulations on deciding to increase your physical activity and enjoy the benefits of being outdoors!
¡Felicitaciones por su decisión en aumentar su actividad física y disfrutar los beneficios de estar al aire libre!

Date / Fecha: _____

Name / Nombre : _____ Age / Edad: _____

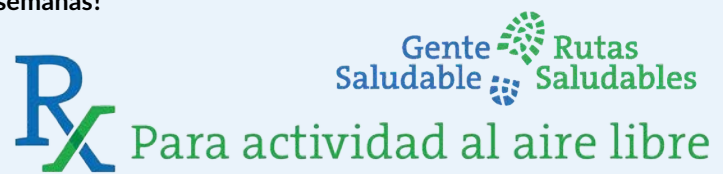
Here is the plan we discussed for you to start / Este es el plan que discutimos para que comience:

Start with getting outside _____ days per week. For _____ hours per week.

Empiece por salir _____ días por semana. Por _____ horas a la semana.

Please continue for the next 4 weeks! / ¡Continúe durante las próximas 4 semanas!

X _____
 M.D. Signature / Firma del Doctor



Enter the Spring 2021 Challenge! Please fill out, along with your personal information below if you would like to be entered to win monthly prizes May through October!

Please fill in hours and check all that apply:

Did you complete your Outdoor RX?

Week / Semana 1: _____

Week / Semana 2: _____

Week / Semana 3: _____

Week / Semana 4: _____

¡Entre al Desafío de Primavera 2021!
 Complete, junto con su información personal a continuación, si desea entrar a ganar premios mensuales de mayo a octubre.

Por favor complete el horario y marque todo lo que corresponda:

¿Usted a completado su prescripción al aire libre?



Do you feel your mood improved?



¿Siente que su estado de ánimo ha mejorado?

ENTER BY EMAIL/ ENTRAR POR CORREO ELECTRONICO:

Take a picture of completed form and send to: / Tome una fotografía del formulario completo y envíela a:
 moreinfo@healthypeoplehealthytrails.org

ENTER BY MAIL/ ENTRAR POR CORREO:

PO Box 22352
 Santa Barbara, CA 93121

DROP OFF to your local WIC Office

ENTREGUELO en su oficina de WIC local

ENTER ONLINE/ ENTRAR POR INTERNET:

www.healthypeoplehealthytrails.org

City/Zip: _____

Ciudad / Código postal

Phone or Email: _____

Teléfono o Correo electrónico

