

# DOCTORS shapeupRI

Primary Care Wellness Program  
un Programa de Atención Primaria  
para una Vida Saludable

Join at ShapeUpRI.org  
Inscríbese hoy en ShapeUpRI.org



### Your Doctor Supports Shape Up RI

Join a fun and engaging, team-based, pedometer step, exercise, and weight loss competition.

### Su doctor respalda Shape Up RI

Forme parte de una competencia divertida y agradable que incorpora el uso del podómetro, los ejercicios y la pérdida de peso a través del trabajo en equipo.

### Impressive Results

In 2009, more than 15,000 Rhode Islanders lost an average of over 7 pounds each!

### Resultados Impresionantes

¡En el 2009, más de 15,000 habitantes de Rhode Island perdieron un promedio de alrededor de 7 libras cada uno!

### Get the Tools to Succeed

- Digital pedometer
- Logbook
- Wristband
- Online TeamTracker system
- Weekly emails, health information
- Eligibility to win prizes
- **Access to hundreds of FREE events** including yoga, spinning, kickboxing, nutrition seminars, cooking classes, and many more!

### Hágase de las Herramientas Necesarias para Triunfar

- Podómetro digital
- Diario
- Pulsera
- Sistema de seguimiento del equipo en línea
- E-mails, información sobre salud semanales
- **¡Acceso a cientos de eventos GRATUITOS** incluyendo clases de yoga, spinning, kickboxing, cocina, seminarios sobre nutrición y muchos más!

### Highly Effective, Low Cost

As a non-profit, Shape Up RI receives contributions that help keep our program costs low. The 12-week program costs only \$20 (less than 25 cents a day!)

### Altamente efectivo, de bajo costo

En calidad de agencia sin fines de lucro, Shape Up RI recibe contribuciones que ayudan a mantener los costos del programa bajos. El programa de 8 semanas sólo cuesta \$15; \$20 con el podómetro y pulsera opcionales.

### Registration Begins in December!

Registration for the next challenge begins December 1st. **The competition begins February 8th.**

### ¡Las inscripciones se inician en junio!

Las inscripciones para la próxima competencia empiezan el 1º de junio. **La competencia empieza el 21 de junio.** ¡Únase a miles de habitantes de Rhode Island que se están poniendo en forma!



summer  
shapeupRI

Call 401.421.0608 or  
email [info@shapeupri.org](mailto:info@shapeupri.org)

*Shape Up RI is a non-profit organization with a mission of improving the health of Rhode Island.*

Llame al 401.421.0608 o envíe un correo electrónico a [info@shapeupri.org](mailto:info@shapeupri.org)

*Shape Up RI es una organización sin fines de lucro con la misión de mejorar la salud de todos en Rhode Island.*

Join today at  
Inscríbese hoy en  
**shapeupRI.org**

**Benefits of Physical Activity**

- Manage your weight
- Reduce your risk for disease
- Strengthen your bones and muscles
- Improve your mood; reduce stress
- Boost energy; sleep better

**Beneficios de la Actividad Física**

- Controle su peso
- Reduzca su riesgo de contraer enfermedades
- Fortalezca sus huesos y músculos
- Mejore su humor; reduzca el estrés
- Tenga más energía; duerma mejor

**Tracking Steps with a Pedometer**

- Pedometers are an excellent tool for tracking your activity
- 2000 steps burns about 100 calories
- The suggested number of steps for an average adult is 10,000 per day. (Ask your Doctor what is right for you.)

El programa Shape Up RI Doctors cuenta con el patrocinio generoso de una subvención de **Rhode Island Foundation**

**Sígale la Pista a sus Pasos con un Podómetro**

- Los podómetros constituyen una herramienta excelente para seguirle la pista a sus actividades
- 2000 pasos queman unas 100 calorías
- El número de pasos sugerido para un adulto promedio es de 10,000 diarios. (Pregúntele a su doctor qué es adecuado para usted)

**Follow a Healthy Eating Pyramid**

- Weigh yourself and be active
- Eat whole grains, fruits and vegetables
- Limit your use of saturated fats, refined grains, sugars and salt

Source: <http://www.thenutritionsource.org>



**Siga una Pirámide Alimenticia Saludable**

- Pésese y ejercítese
- Ingiera cereales integrales, frutas y verduras
- Limite su consumo de grasas saturadas, granos, azúcares y sal refinados

Fuente: <http://www.thenutritionsource.org>

**Lose Weight and Keep It Off!**

Tips from successful weight losers

- Eat breakfast every day
- Join a wellness or weight loss program
- Increase your physical activity
- Eat a low calorie, low saturated fat diet
- Weigh yourself at least once per week

**Pierda Peso y Manténgalo**

Consejos de personas que han perdido peso en forma exitosa

- Desayúnese diariamente
- Inscríbese en un programa de salud o pérdida de peso
- Aumente su nivel de actividad física
- Lleve una dieta baja en calorías y grasas saturadas
- Pésese al menos una vez por semana

**THE HEALTHY EATING PYRAMID**  
Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



Your Doctor Supports  
Su Doctor Respalda

**Four Steps to Wellness**

1 Join today at  
Inscríbese hoy en  
**shapeupRI.org**

2 **Use Social Networks**

Work with family, friends, coworkers, neighbors...

**Use Redes Sociales**

Trabaje con la familia, amigos, colegas de trabajo, vecinos...

3 **Set Healthy Goals**

- Identify one or two behaviors
- Set goals you can achieve
- Measure what you do
- Evaluate your success
- Revise your plan, as needed
- **Reward yourself for reaching goals**

**Establezca objetivos saludables**

- Identifique uno o dos patrones de comportamiento
- Fije objetivos que pueda alcanzar
- Mida lo que hace
- Evalúe sus triunfos
- Revise su plan, según sea necesario
- **Retribúyase por haber alcanzado las metas**

DOCTORS  
**shapeupRI**

Primary Care Wellness Program  
un Programa de Atención Primaria  
para una Vida Saludable

**Wellness Resources**  
**Recursos para el Logro del Bienestar**

**Recursos de salud a nivel estatal**

**Department of Health, Initiative for Healthy Weight, Move More**  
**Departamento de Salud, Iniciativa para un Peso Saludable, Muévase Más**  
[health.ri.gov/healthyweight/movemore](http://health.ri.gov/healthyweight/movemore)

**Bicycling Resources**  
**Recursos para Ciclistas**  
[dot.ri.gov/bikeri](http://dot.ri.gov/bikeri)

**Farmer's Markets**  
**Mercado de Agricultores**  
[farmfresh.org](http://farmfresh.org)

**URI - Nutrition Program**  
**URI - Programa de Nutrición**  
[uri.edu/ce/efnep](http://uri.edu/ce/efnep)

**RI State Parks**  
**Parques Estatales de Rhode Island**  
[riparks.com](http://riparks.com)

Many more resources are available at  
Disponibilidad de más recursos en

**shapeupRI.org**

DOCTORS  
**shapeupRI**

Primary Care Wellness Program  
un Programa de Atención Primaria  
para una Vida Saludable

**Rx** FOR / PARA \_\_\_\_\_  
DATE / FECHA \_\_\_\_\_  
Healthy Lifestyle Recommendations  
Recomendaciones para un estilo de vida saludable

**PROGRAM / PROGRAMA**

Join Shape Up RI  
Inscríbete en Shape Up RI  
(shapeupri.org)

**PEDOMETER STEPS / USO DEL PODÓMETRO**

Strive for 10,000 steps per day  
Esfuézate en caminar  
10,000 pasos diarios

**NUTRITION / NUTRICIÓN**

Eat 5 or more fruits & vegetables  
per day  
Coma 5 ó más frutas y verduras  
por día

**shapeupRI.org**

Shape Up RI is a non-profit organization with a mission of improving the health of all RI.

Shape Up RI es una organización sin fines de lucro con la misión de mejorar la salud de todos en Rhode Island.