

MOVE YOUR WAY® CHALLENGE

Austin Public Health invites **YOU** to show us your favorite ways to stay active. Walking your dog, gardening, dancing, biking or just getting outside — every move matters toward a healthier Austin.



How to Participate

1

Pick your favorite way to move

Walking, stretching, biking, yoga, Zumba — you name it!

2

Record a quick video (15-30 seconds or less).

- Keep it natural and fun — a simple smartphone video works great.

- Say:

“Hi, I’m [your name]. I’m joining the Austin Move Your Way Challenge, and this is how I move!”

[Show us your activity]

“Let’s Get Active, Austin!”

3

Post your video on social media

- Use the hashtag **#MoveYourWayChallenge**
- Tag **@austinpublichealth** so we can cheer you on
- Nominate a family member, friend or neighbor to join the challenge.

What is Move Your Way®?

Move Your Way® is a campaign from the U.S. Department of Health and Human Services that promotes the Physical Activity Guidelines for Americans. It offers tools, videos and guides to help people find fun, safe ways to be active, because small changes can add up to big health benefits. Learn more about how to get active at healthyplaceshealthypeople.org/getactive.

Move Your Way® and the Move Your Way logo are registered service marks of the U.S. Department of Health & Human Services. Used with permission. Participation by Austin Public Health does not imply endorsement by HHS/ODPHP.

RETO MUÉVETE A TU MANERA®

Salud Pública de Austin **TE** invita a mostrarnos tus formas favoritas de mantenerte activo. Pasear a tu perro, cuidar del jardín, bailar, montar bicicleta o simplemente estar al aire libre... Cada movimiento cuenta para un Austin más saludable.



Cómo participar

1

Escoge tu manera favorita de moverte

Caminar, estiramiento, bicicleta, yoga, Zumba, ¡lo que te gusta!

2

Graba un video corto (15-30 segundos o menos)

- Un video natural y divertido con tu celular funciona perfecto.
- Di:
“Hola, me llamo [your name]. Estoy participando en el Reto Muévete a Tu Manera, ¡y yo me muevo así!”
[Muéstranos tu actividad].
“¡Vamos a activarnos, Austin!”.

3

Publica tu video en las redes sociales

- Usa el hashtag **#RetoMuéveteATuManera**.
- Etiqueta a **@austinpublichealth** para que podamos echarte porras.
- Nomina a un familiar, amigo o vecino para que participe en el reto.

¿Qué es Muévete a Tu Manera®?

Muévete a Tu Manera® es una campaña del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) que promueve las Guías de actividad física para los estadounidenses. Este ofrece herramientas, videos y guías para ayudar a las personas a encontrar maneras divertidas y seguras de mantenerse activas, porque los cambios pequeños suman y se convierten en beneficios grandes para la salud. Aprende más sobre cómo mantenerte activo en healthyplaceshealthypeople.org/getactive.

Muévete a Tu Manera® y el logotipo de Muévete a Tu Manera son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. usados con su autorización. La participación de Salud Pública de Austin no implica un endoso del HHS/ODPHP.