



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



Trate bien a su mente.



Pase tiempo al aire libre para mejorar su salud mental.



Escanear aquí
para más
información





TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

¡El aire fresco ayuda tanto a su cuerpo como a su cerebro!



Escanear aquí
para más
información

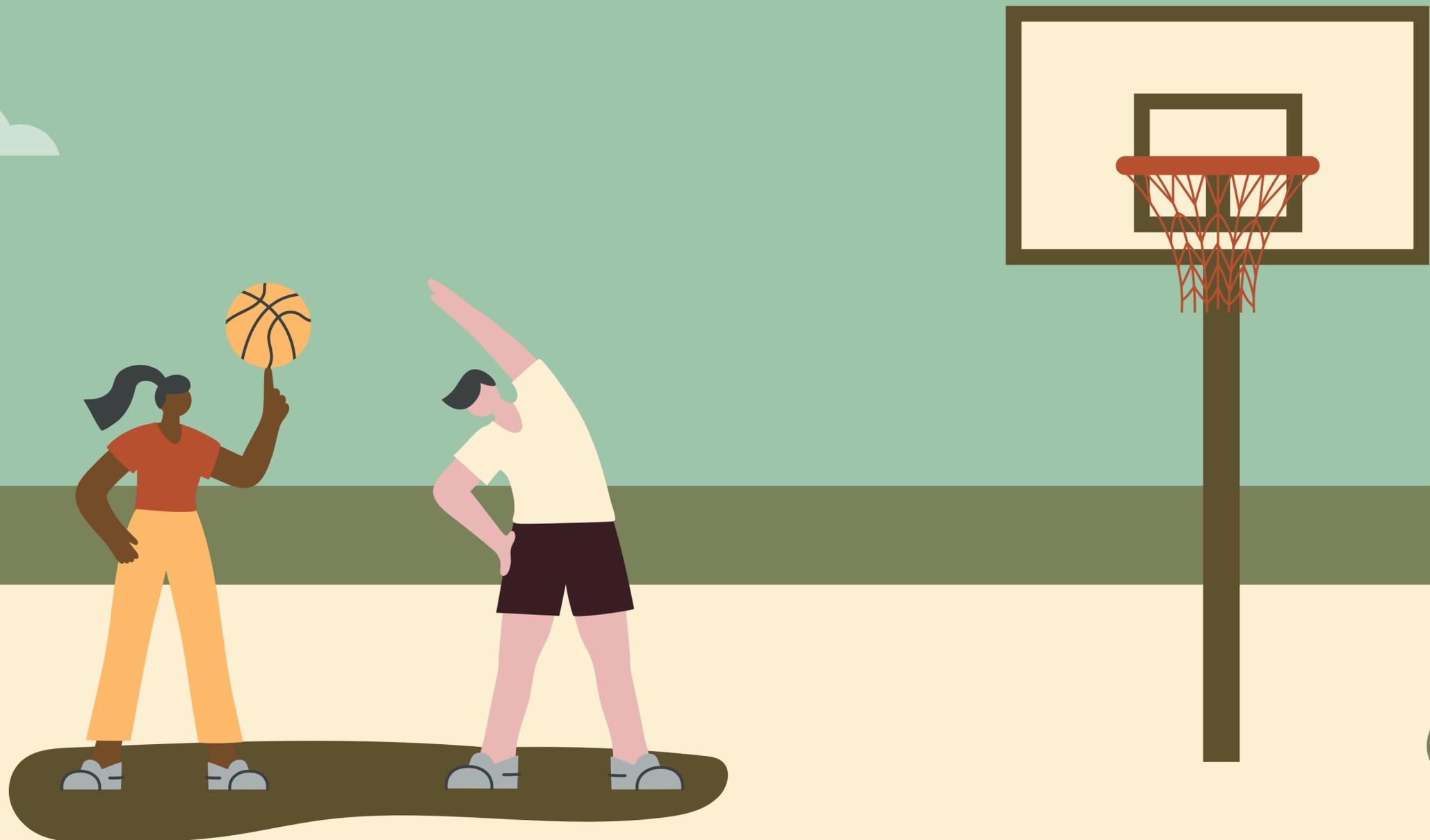




TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

El aire libre es muy bueno para la salud mental.



Escanear aquí
para más
información





TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

¡Vaya de excursión!



Pasear en bicicleta, hacer excursionismo, caminar o correr son maneras de mejorar su salud física y mental.

Escanear aquí
para más
información





TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Mueva su cuerpo, estimule su cerebro.



**Su salud mental se beneficia de
cada paso, pedalada o salto.**

Escanear aquí
para más
información

