



March 12th - May 21st

Register now at
10poundthrowdown.com

Challenge yourself to make healthy choices!

Set goals and use online tools to track weight, physical activity and healthy eating.

Enter the challenges as an individual or create a team with friends, family or co-workers.





Pierda 10 Libras



De Marzo 12 a Mayo 21

Regístrese ahora en el
10poundthrowdown.com

¡Propóngase el desafío de tomar decisiones saludables!

Fíjese metas y use las herramientas en línea para llevar un registro de su peso, actividad física y alimentación saludable.

Participe en el desafío solo o haga un equipo con sus amigos, familiares o colegas de trabajo.

**Gánese "medallas"
por terminar los mini
desafíos semanales**

Tendremos información en español en línea.