

# Healthy Living Photo Challenge

## 1 Take your Healthy Living photo

Over the next (x) weeks, snap a weekly picture of what you are doing to invest in your health. Be sure to capture one (or more) of the following Healthy Living categories:

- ▶ **We Like to Move It, Move It**  
healthy exercise and movement
- ▶ **Munch Better**  
healthy cooking and eating
- ▶ **Mind, Body, Spirit**  
healthy stress relief and acts of kindness
- ▶ **We Are Family**  
healthy you with family, friends, and pets
- ▶ **Nature Rocks**  
healthy activities taken outside in nature
- ▶ **Captain Planet**  
healthy environmental acts, reduce, reuse, recycle

## 2 Enter weekly raffle

Email your Healthy Living photo to [email address] each [day of the week], starting [date] to be entered in the raffle. Your photo(s) will be posted [workplace location or digitally].

## 3 See if the Healthy Living winner is YOU

On [date], all photos\* will be judged based on the six categories above. A Healthy Living photo grand prize winner\*\* will be awarded for each category. Winners will have their choice of a:

- ▶ [Example 1: FitBit™ Zip Activity Tracker]
- ▶ [Example 2: \$50 gift card to Big 5]
- ▶ [Example 3: 1-hour massage]
- ▶ [Example 4: \$50 gift card to Trader Joe's]

\*All photos must be submitted no later than midnight [date] to be eligible for a grand prize.

\*\*An employee can be awarded only one grand prize.

REMINDER: This is a voluntary activity. Please talk to your doctor before starting a new exercise program. Be safe and have fun!



[mywha.org/wellness](https://mywha.org/wellness)  
participate in the challenge  
& discover MyWHA Wellness

YOUR  
LOGO  
HERE



**westernhealth**  
ADVANTAGE

# Reto de la foto de Vida Saludable

## 1 Tome una foto de su Vida Saludable

Durante las siguientes (x) semanas, tome una foto semanal de lo que está haciendo para invertir en su salud. Asegúrese de capturar una (o más) de las siguientes categorías de Vida Saludable:

- ▶ **Nos gusta movernos, nos movemos**  
ejercicio y movimiento saludable
- ▶ **Comer saludable**  
cocina y alimentación saludable
- ▶ **La naturaleza es espectacular**  
actividades saludables realizadas al aire libre en la naturaleza
- ▶ **Mente, cuerpo y espíritu**  
alivio saludable del estrés y actos de amabilidad
- ▶ **Somos una familia**  
su versión saludable con familia, amigos y mascotas
- ▶ **Capitán planeta**  
actividades medioambientales saludables: reducir, reutilizar, reciclar

## 2 Participe en el sorteo semanal

Envíe su foto de Vida Saludable a [email address] cada [día de la semana], empezando desde el [fecha] para participar en el sorteo. Su(s) foto(s) se publicará(n) en [lugar de trabajo o digitalmente].

## 3 Consulte si USTED es el ganador de Vida Saludable

El [fecha], se evaluarán todas las fotos\* en base a las seis categorías mencionadas anteriormente. Se otorgará un gran premio\*\* a la foto de Vida Saludable ganadora por cada categoría. Los ganadores podrán escoger entre:

- ▶ [Ejemplo 1: Monitor de Actividad FitBit™ Zip]
- ▶ [Ejemplo 2: tarjeta de regalo de \$50 de Big 5]
- ▶ [Ejemplo 3: 1 hora de masajes]
- ▶ [Ejemplo 4: tarjeta de regalo de \$50 de Trader Joe's]

\*Para participar por el gran premio, todas las fotos se deben enviar antes de la medianoche del [fecha]. \*\*Un empleado puede recibir solo un gran premio. RECORDATORIO: Esta es una actividad voluntaria. Hable con su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios. ¡Cuídese y diviértase!



[mywha.org/wellness](https://mywha.org/wellness)

participe en el reto y descubra  
MyWHA Wellness

YOUR  
LOGO  
HERE



**westernhealth**  
ADVANTAGE