

**Para más información, comuníquese con**



Texercicio es una iniciativa estatal de promoción de la salud administrada por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas con el fin de educar a los texanos mayores de 45 años y motivarlos a practicar conductas saludables (actividad física y una buena alimentación). Los programas Texercicio Clásico y Texercicio Selectivo promueven el envejecimiento saludable por medio del aprendizaje y compromiso en grupo.

**Texercicio** puede ayudarle a:

- Vivir un estilo de vida saludable
- Minimizar el impacto de las enfermedades
- Reducir los costos de la atención médica



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

*Texercise*