

# JUNE IS MEN'S HEALTH MONTH

**AWARENESS – PREVENTION – EDUCATION**

## 1 **Eat Healthy**

Start by taking small steps like:

- Saying no to super-sizing and yes to a healthy breakfast
- Eat many different types of foods to get all the vitamins and minerals you need
- Add at least one fruit and vegetable to every meal



## 2 **Get Moving**

- Play with your kids or grandkids
- Take the stairs instead of the elevator
- Do yard work
- Play a sport
- Keep comfortable walking shoes handy at work and in the car
- Choose activities that you enjoy to stay motivated



## 3 **Make Prevention a Priority**

Many health conditions can be prevented or detected early with regular checkups from your health care provider.

Regular screenings may include:

- Blood pressure
- Cholesterol
- Glucose
- Prostate health
- And more



***If you have any concerns, please discuss with your healthcare professional at Generations.***



**GENERATIONS**  
FAMILY HEALTH CENTER

GENHEALTH.ORG



**WILLIMANTIC. NORWICH.  
DANIELSON. PUTNAM**

ACROSS THE SMILES: (MOBILE DENTAL PROGRAM)

# JUNIO ES EL MES DE LA SALUD DE LOS HOMBRES

## CONCIENCIA – PREVENCIÓN – EDUCACIÓN

1

### **Coma Saludable**

*Empiece dando pasos pequeños como:*

- Diga no a los bocados super grandes y sí a un desayuno saludable
- Coma muchos tipos diferentes de alimentos para obtener todas las vitaminas y minerales necesarios.
- Añada por lo menos una fruta y vegetales en cada comida



2

### **Pongase en Movimiento**

- Juegue con sus niños o nietos
- Utilice las escaleras en vez del elevador
- Haga trabajos en el jardín
- Practique deporte
- Tenga a la mano en el trabajo o en el carro zapatos cómodos para caminar
- Elija actividades que disfrute para mantenerse motivado



3

### **Haga que la Prevencion sea su Prioridad**

Muchas enfermedades pueden prevenirse o ser detectadas de manera temprana con chequeos regulares del médico.

Una revisión regular incluye:

- Presión arterial
- Colesterol
- Glucosa
- Salud de la próstata



***Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su profesional de servicios de salud en Generations.***



**GENERATIONS**  
FAMILY HEALTH CENTER  
GENHEALTH.ORG



**WILLIMANTIC. NORWICH.  
DANIELSON. PUTNAM**

ACROSS THE SMILES: (MOBILE DENTAL PROGRAMS)