



# BLUE ZONES PROJECT

Blue Zones Project is a community-wide well-being improvement initiative to help make healthy choices easier for everyone in Salinas



Blue Zones Project offers a unique opportunity for individuals, organizations, and communities to make permanent changes to the environments where we live, work, and play, which makes healthy choices easier.

## POWER 9<sup>®</sup>

Live a longer, healthier life by applying these principles. Inspired by the people who have lived the longest.

### Move Naturally

Find ways to move more!  
You'll burn more calories without thinking about it!

### Purpose

Wake up with purpose each day and add up to seven years to your life!

### Downshift

Reverse disease by finding a stress-relieving strategy that works for you!

### 80 percent rule

Eat mindfully and stop when 80% full

### Belong

Participating in a faith-based community can add up to 14 years to your life

### Wine @5

Enjoy a glass of wine with good friends each day

### Plant slant

Put more fruits and vegetables on your plate

### Family first

Invest in time with your family to add up to 6 years to your life

### Right tribe

Surround yourself with people who support you and positive behaviors



REGISTER BY JULY 29TH

2 Ways to enter to win a \$100 Gift Certificate

to Nob Hill or La Princesa Market\* when you sign up to 'Eat like a Centenarian' or sign the 'Blue Zones Pledge'

[bit.ly/2ZuDJ3z](https://bit.ly/2ZuDJ3z)



Visit: [montereycounty.bluezonesproject.com](https://montereycounty.bluezonesproject.com) or friend us @bzipmontereyco to learn more about Blue Zones Project.

\*Must be 15 years of age to enter. One entry per person. Winner will be notified by email.



Brought to Monterey County by:





**BLUE ZONES PROJECT**  
es una iniciativa para  
mejorar el bienestar comunitario,  
para ayudar a hacer que las opciones  
saludables sean las más fáciles para  
todos en nuestro Salinas



Blue Zones Project ofrece una oportunidad única para que las personas, organizaciones y comunidades hagan cambios permanentes en los entornos donde vivimos, trabajamos y jugamos. Así, facilitamos las elecciones saludables.

## POWER 9<sup>®</sup>

Viva una vida más larga y saludable al aplicar estos. Principios inspirados por las personas que han vivido una larga vida.

### **Muévase naturalmente**

¡Encuentre más formas para permanecer activo! Quemará más calorías sin darse cuenta.

### **Encuentre su Propósito**

Despiértese con un propósito cada día para añadir hasta 7 años más a su vida

### **Relájese**

Usted puede revertir el curso de las enfermedades buscando estrategias que le gusten para aliviar el estrés.

### **Regla del 80%**

Coma con consciencia y pare de comer cuando se sienta 80% lleno o satisfecho.

### **Coma verduras**

Ponga más frutas y vegetales en su plato

### **Amigos a las 5**

Disfrute de una reunión con una comida saludable. En ocasiones especiales, su reunión puede incluir una copa de vino tinto.

### **Pertenecer**

Participar en una comunidad espiritual o religiosa le puede añadir hasta 14 años a su vida

### **Familia Primero**

La familia es lo más importante. Pase más tiempo con su familia para añadir hasta 6 años a su vida.

### **Amistades positivas**

Rodéese de personas que lo apoyen a usted y a sus comportamientos positivos



**REGISTRESE ANTES DEL  
29 DE JULIO**

2 formas de entrar  
para ganar un  
**Certificado de \$100**

en el Supermercado  
Nob Hill o La Princesa  
cuando se registre para  
“Comer como un  
centenario” o firme la  
‘Promesa de Blue Zones’

[bit.ly/2ZuDJ3z](https://bit.ly/2ZuDJ3z)



VISITE:

[montereycounty-es.bluezonesproject.com](https://montereycounty-es.bluezonesproject.com)

O encuentrenos a [@bzpmontereyco](https://www.instagram.com/bzpmontereyco)

para aprender mas sobre el  
Blue Zones Project.



Llevado al  
condado de  
monterey por:



\*Debe tener 15 años de edad para participar. Una entrada por persona. El ganador será notificado por correo electrónico.