

WELLNESS WEDNESDAYS

Fitness: Tai Chi

- Tai chi is a **relaxing** martial arts exercise
- It requires **no equipment** and can be done inside or outdoors
- Tai chi **improves** balance, **reduces** nerve damage, and **lowers** stress levels
- It helps **manage** blood sugar



www.snapedny.org



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider

WELLNESS WEDNESDAYS

Fitness y Diabetes: Tai Chi

- Tai chi es un ejercicio **relajante** de artes marciales
- **No requiere equipo** y se puede hacer dentro o al aire libre
- El Tai chi **mejora** el equilibrio, **reduce** el daño nervioso y **disminuye** los niveles de estrés
- Ayuda a **controlar** el azúcar en sangre

