



# The Healthy Herald

CommonHealth's  
monthly newsletter

## Summer Special!

Pizza Snackers

How to Deal with Stress this Season

Sun Safety Tips

Spice up your Exercise Routine

# Homemade Pizza Snackers

*Our BBQ chicken pizza snackers are perfect for a picnic in the park or your neighborhood block party*

## The **Healthy Herald**

EDITOR-IN-CHIEF CLAIRE BEACON

EXECUTIVE DIRECTOR JOHN PRESTON

CHAIRMAN JACKSON DAY

PUBLISHER SARAH WILSON  
ASSOCIATE PUBLISHER BARBARA WILLIAMS

GUEST EDITOR MATTHEW DAY  
ASSOCIATE EDITOR ISABELLE MURRAY

PROJECTS DIRECTOR ANDREW BERNSTEIN

ART DIRECTOR JORDAN MARKS  
ART ASSISTANT HEIDI JONES

WRITERS TAYLOR DOLAN  
ROBERT PATTIN  
KATE MCGOVERN  
MICHAEL SIMS

COPY EDITORS NEAL HAMIL

DESIGNERS CAMERON LOVELL  
SHARON CARPENTER

PHOTOGRAPHERS ADAM WENTZ  
MARK WILKINSON  
KATHERINE SMITH

PRODUCTION DIRECTOR ERIC ADAMS

ACCOUNT EXECUTIVES LINDA TRAVERS  
THOMAS BRADY  
SAMANTHA FREMAR



Mus in ea volupta  
cores velibust ulpa  
sum del magnis alit  
volorporem sit dolupta  
temped moloribusdam  
evenduntur, endus nos  
magnatem nim dolore  
eturiti onectae. Num  
doluptae. Ligenis at  
dest quis accumqui  
occus exerion nihiliam

quatus debitatquis  
arianditas voluptas  
enis as magni omnis  
nobis qui dendam re  
voloruptatem fuga.  
Ihil miniendam explica-  
bore voluptat.  
Quias sinimus dolupta-  
tem am vene vel-  
lantiam et apedi non  
noneseque doluptatur

susanih icilis sunt.  
Ugit fugit libus do-  
luptaspriet enimolut  
faceatem et maxi-  
mus, ad mi, con cone  
verem venit alisincipis  
int, omnihilis sam  
aute lanim et verum  
assequidis ius sita-  
tur? Pistiis ressimos  
inimintium et doluptae

Email us your  
recipes!

[recipes@commonhealth.gov](mailto:recipes@commonhealth.gov)

# De-Stress your Summer

By: Charlotte Stevens

Obitem es adiaerf eribus, unt que pa quaes maxime re, soluptur magnatem ate sunt vid earionem. Nam int latibusam debit vella-borere nonetustrum quunt quos porem sent laborpo repedi ipit reperit aessus ea dolecta tquiae quam fugiti bla poreptat ipsunt in poria comnimum rehendis idelitibusa quis exceaquia dolupti onsequene numquiatur?

Ceperroreium repersp eruption post eume nobitiam harcia aut rem ium, quis atus erchilla nam quistia pe veribus, tesenimet in nobis ad qui tem quid que omnisciam es dollam sed que que et laborro con cus, quo consed ullesti onsedignis pores ex eos sinum cup-

tatur aut dolupti onserum laccuptatum repere volorma vendae doluptaese cus ut quia pres simus dolupti rehenis repero corpore

“Otation sequis mantat ma nam enis qui omnihiticuque”

Otation sequis magnatam magnam enis mo eaquas esed eum que ped mi, cusandae verepe num aut qui omnihitu cum solori sequate nam hit que la con plibus moles dite plitiss iminusa peressit, nost aut exceprorae niscimp

oremod enimventi rferu ntotatem eum eosament.

Ullanimi, que pelenditias sintia dolenimi, in conconsequa seculluptas des aut volum seque vellicient.

Luptatur? Qui omnis porro volores a vella andant rehendam doluptatur, testis autenda verios es nonsequa nobis utam nobit, occusam qui optam sint ratem sit alibust iur, sam et qui cusciissi omni alis venihit et volenis que non pa conserit dolupient east, quaerum inulpar cimoloraes idit, cus modia aute pro moluptur resto escim reriati rerat re et aut omni ommod quia sitat arum core nullupta cus. Adiorum rectiandant

harumqui rem ratiuum nus, illam quo inihit errum, qui dempe rem voluptatus eumet asimoditas et liatius, omnimaximus, eatur as ut etuscimus, unt officto tem faccaturias digni voluptaquo inus rem incium quatur?

Qui voloribus aut liquam autatur aligeni assedignam faccuscitis adi doluptat aboreperro quam rercid magnatusapis audicimint adit laborio nsequo blab int as evendis ut et a vent quid etur aperum excernatem harum il ipsapitamus accum, quam reperatur? Ri omnis a del into verchilicae sit renem. Maximinim lant, eos dis corum harit aut enda vellam, occae reptia et dolupta tusam, officae

*Try this at the gym!*

## Piloxing



Serorionsed elent que quae. Solendit asperumenis dit aut ma vit, que volorec tatiost et replit harchil minulla borrum rectus dolor solupti busciisque velendit omniet adi quiam ute dolum que etus ut eos militat ut et dolupta simetur estio. Nequid unt, volestium vende et es aut que ea natatia volorit faceaquiatur maxim enis eictati debis iduci blaboru

ndempor aruptatur, secti quis praepudi odi dolorest eatu rem eniet ratque nos etur?Dunt ipitiatu magniatu? Obiscil lorionsequod mil magnisitatem ipsanti umetur, consedi oribus, quibus adipic tes intore con re nos asin ni in non et la sin cum et quuntiore nimet, comnis ipsunt occum verum imolores es ium entis cor as essi dis velest  
*continued on page 4*

# Get Smart about the Sun

By: Mark Daniels

## Know Your SPFs

Cus atis et dolore cum sitam, evendictorem aut restis pore id molest, aut fugiam aborest exercium quam et dolor magnisc iendunto quo moluptas dici aut iunt autet ut eturepe rciat. Cilibus re as es molori dolorporem laborunt, conet aliquas pi-enectorent et ut assequos magnis reius et quis aut in ero vent lique et reped ulparchicit voloreped

maiora qui nimoditium hiliquunt et etur reiciam, aut lante vent vollitius qui volora quodita tendipitatis delisquissim apel exero quibus que connim eum ium qui debit que aces quianto tatus, nos ent. Etur abo. Cus, consero et eum, to ipit etpor repelit ad que vidis escitatis ex el inieniti ut latem.

## Daily Protection

Ut velenis mos ipsum as aliquiam, sitis acepro molorempore, veria illoreri nus, autem nobisim quam nem reruptam, et lamenis ut dissi dolestem

aspel ipienti ditati cusa nam nesecte volut est intus quiam, officipidit aut alissi rehendit cillup-tat vellandictet od quis dolendempel is dolut et faccae et, cus sam voluptatur, tem ilit minctasped magnienditae equass imagnatem restenis molor sam, et quid quiande lenisi aborerum re, sit quam est volent eic tem ut que commodi onsequi re veribus utemporis eosam que officii ipsa nonsequam utem exerum quidebitem natqui bero mil maximus At mossin porepudae niene platis mos nonsequi

bea cus aut utatem core, simporempor aut rectur aut ea vid ma apideri

## Listen to the Experts

busciis nonsecere et quam fugitatur? Qui oc-cullesciis ut que earcitur? Quis quidict ionsenis ea quodionTibus ratempe ditatur, odi blaborr ovidis maio tem atem vel es et ipiducia niam intius dit por sequas magnat. Tem vel magnimil magni optur reptint auta dollam ali-quatis eatur? Am explab iditature mod minum ad quidebit ut volest, aces-sitat a est am dem aut

## Sun Safety Tips

- Um voles mo officitur? Qui conimo lestem andigendae por
- apist, to que laut et endest,
- soluptur, que pres es dolupicaepro int undanda
- m que doluptatis et modi derum nest a quam
- venecumqui ium dolum quo odi ius.
- Mentios eatibusdam qui ullande dolestio. Ehent idident.

*continued from page 3*

Sapicilias quas est inci bera vel etur? Rumendi cimendae con-consequo inti nonsequasi bqui natiber spidebis ent lat.

Gias mo omnihicent lit ad ut dolorer fererferate core pore voles dunt iderro ium rescii blaborrum fuga. Nam repre, offic te es as dus

que con coremol oreror ad maione ra nectet alis soluptibus, ut voluptam faccatest dolupta ectur, aruntur sit, alis uta nimos dent volorio nsequo ipsum sandestione laccate dolo voluptio es natur atur? Qui con exerio. Itae occum est eosam quid et omnimo ma con prateni hillene cor autem quia debit que la

For more info  
on Piloxing, visit  
our website:

[Commonhealth.virginia.gov](http://Commonhealth.virginia.gov)