

ASBAIT Avanza hacia el Bienestar. ¡Únete a Nuestro Desafío de Pasos!

¡Estamos emocionados de anunciar el lanzamiento de nuestra Campaña "Avanza hacia el Bienestar"! En nuestro esfuerzo continuo por promover un estilo de vida más saludable dentro de la comunidad de ASBAIT, invitamos a cada uno de ustedes a unirse a nuestro emocionante Desafío de Pasos. El Desafío se llevará a cabo durante el Mes de Abril. ¡Es hora de atarse las zapatillas, ponerse en movimiento y avanzar hacia una versión de ti más saludable!

¿Por qué Pasos?

Caminar es una de las formas de ejercicio más simples, pero más efectivas. No solo mejora tu salud física al potenciar la salud del corazón, aumentar la inmunidad y ayudar en la gestión del peso, sino que también tiene un profundo impacto en tu bienestar mental. Avanzar paso a paso a lo largo del día puede reducir el estrés, mejorar el ánimo y fomentar la creatividad.

El Desafío:

Nuestro Desafío de Pasos está diseñado para ser inclusivo y motivador, alentando a los participantes a aumentar su conteo diario de pasos de una manera divertida y atractiva. Ya sea que estés dando un paseo por el patio de juegos, marchando en el lugar durante una reunión o bailando en tu salón de clases, ¡cada paso cuenta hacia las metas!

El desafío/campaña es doble:

- Habrá premios para el distrito que tenga el mayor número de pasos por participante.
 - Pasos totales divididos por el total de participantes.
- Habrá premios para los tres mejores caminantes en toda la población de ASBAIT.

Cualquiera que acepte participar recibirá un regalo por participar.

Regístrate para participar

Regístrate para participar en: <https://asbait.org/wellness/wellness-challenge>

- Nombre, Apellidos, Dirección de Correo Electrónico, Distrito



Descarga el
Calendario de
Seguimiento
Mensual para
ayudarte a
registrar tus
pasos.

Cómo Participar.

Paso 1: Cuenta Tus Pasos

Cuenta los pasos que das en un día y haz seguimiento de ellos todos los días en abril. Puedes usar una aplicación gratuita de conteo de pasos en tu dispositivo móvil.

Paso 2: Forma un Equipo

Como abordaremos en nuestra próxima videoconferencia el 21 de marzo, aquellos que trabajan juntos tienen una probabilidad mucho mayor de alcanzar sus metas. Cuando tenemos un tiempo programado regularmente para caminar juntos bajo la bandera de mejorar nuestra salud — paso a paso.

Paso 3: Establece Tu Meta

Ahora que sabes cuántos pasos das en un día y tienes un grupo, es hora de establecer una meta. Si no estás seguro de dónde establecer tu objetivo, puedes usar nuestra Pirámide de Pasos, que es el tema del boletín 'Thirve3SixtyFive' del 3 de abril.

Paso 4: ¡Diviértete!

¡Encuentra formas divertidas de conseguir tus pasos!

Mantente Motivado: Comparte tu viaje, celebra hitos y anima a otros en tu escuela y círculos sociales a participar contigo.

Acomodaciones

Si tienes limitaciones físicas que te impiden hacer la campaña de pasos, aun así, nos encantaría que te unieras. Por favor, envía un correo electrónico a wellness@asbait.org y podemos ayudar con adaptaciones para que tú también puedas participar.

Apoyo y Recursos:

¡Estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino! Mantente atento en los meses de marzo y abril ya que los boletines se centrarán en la condición física y los pasos.

¡Vamos!

Únete a nosotros a tomar pasos hacia un futuro más saludable, un paso a la vez. Acepta el desafío, disfruta el viaje y transformemos nuestra salud juntos. "Avanza Hacia el Bienestar" comienza el 1 de abril de 2024. ¿Estás listo para avanzar? ¡Hagamos que cada paso cuente!