

Desafíos de MoveSpring

El Departamento de Beneficios anunciará los criterios para ganar premios de incentivo al inicio de cada Desafío.

MES/ACTIVIDAD	Descripción
Agosto RCAB FUERTE	Completa 30 repeticiones de un ejercicio de fuerza durante al menos 28 días este mes. Elige un ejercicio que sea desafiante para ti (por ejemplo flexiones, sentadillas, zancadas, planchas). ¡Con cada repetición, te harás más fuerte cada día! El entrenamiento de fuerza no solo protege sus articulaciones de lesiones, sino que cuando desarrolla músculo, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.
Septiembre STEPtember	¡Es hora de ponerse en movimiento! Da 7.000 pasos al día durante al menos 28 días este mes. No importa si caminas o corres. Todos los datos de ejercicio grabados en su dispositivo de buen estado físico se sincronizarán automáticamente después de la primera conexión de configuración. Haz que caminar sea parte de tu rutina y podrá aumentar tu estado cardiovascular, fortalecer tus huesos y aumentar su resistencia.
Octubre ALIMENTACIÓN	Al alimentarte de manera sana, te sentirás mejor y desarrollarás hábitos alimenticios más saludables. Este mes tiene el desafío de eliminar el azúcar, las frituras y los granos refinados de su dieta durante 28 días. Estos alimentos contienen calorías vacías y tienen poco o ningún valor nutricional. Cuando elimine estos alimentos de su dieta, no solo se sentirá más saludable, ¡sino que probablemente perderá algunas libras en el proceso!
Noviembre SERVIR A LOS DEMÁS	¡Ayudar a otros puede beneficiar no solo a la persona a la que sirves, sino también a ti! La investigación demuestra que dar a los demás puede beneficiar la salud mental y el bienestar e incluso disminuir la presión arterial y reducir los niveles de cortisol. Busque oportunidades para servir a los demás durante al menos 300 minutos este mes. Considere estas ideas: ser voluntario en un comedor de beneficencia, realizar las tareas de otra persona, pasar tiempo con alguien que está solo, u hornear / cocinar y ofrecer la comida a alguien que lo necesita.
Diciembre NO ESPERES PARA HIDRATARTE	Todos conocemos los beneficios de la hidratación, pero ¿seguimos realmente nuestros propios consejos? El desafío de este mes te invita a beber un vaso de agua al despertar por la mañana. Si lo olvida, beba un vaso tan pronto como lo recuerde. Un vaso de agua para comenzar el día hidratará tu cuerpo, te hará sentir lleno y te ayudará a comer menos. Para completar con éxito este desafío, beba un vaso de agua de 8 onzas por la mañana durante al menos 28 días este mes.
Enero TRAYECTO DE ENERO	El trayecto de enero lo desafía a caminar al aire libre en el aire frío y refrescante 3 millas al día durante 28 días este mes. Eres libre de participar solo o como parte de un equipo. Si elige participar como equipo, su equipo debe hacer un promedio de 3 millas al día por compañero de equipo durante 28 días este mes. Además de quemar calorías, el aire frío vigorizante ayudará a despejar tu mente, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. A medida que registra los pasos, caminará por los Parques Nacionales de los Estados Unidos. ¡Aprenda sobre algunos de los sitios más impresionantes y únicos que la naturaleza tiene para ofrecer!
Febrero BUENAS NOCHES	Los problemas del sueño son cada vez más comunes. El estrés por el trabajo, las finanzas y la familia puede mantener sus mentes activas por la noche, evitando que duermas bien por la noche. Una de las maneras en que puede mejorar su capacidad para dormir es acostarse y despertarse a la misma hora. El desafío de Buenas Noches te invita a acostarte a la misma hora al menos 26 veces este mes. Una hora constante para acostarse puede ayudarlo a dormir mejor y asegurarse de que esté durmiendo lo suficiente.
Marzo MARCHA HACIA LA PRIMAVERA	¡Vamos a lo físico! Ciclismo. Correr. Baile. Excursionismo. Las opciones de ejercicios cardiovasculares son infinitas. El desafío de este mes es completar al menos 500 minutos de ejercicio cardiovascular. El objetivo es aumentar la frecuencia cardíaca durante 20 minutos o más a la vez. El ejercicio cardiovascular aumentará su resistencia y estado físico, lo ayudará a mantener su peso o evitar el exceso de peso, fortalecerá su corazón y mejorará su estado de ánimo.
Abril LA AMABILIDA CUENTA	Difundir la amabilidad no solo mejora su estado de ánimo y salud mental, sino que también influye en la vida de todos alrededor tuyo. El Desafío de este mes te invita a hacer al menos 30 cumplidos sinceros a diferentes personas más de 30 días. Felicita a un amigo, a un compañero de trabajo y mejor aún, a un extraño. Verá cómo palabras de ánimo y positivismo los hará a ambos felices
Mayo LA VUELTA AL MUNDO EN 8 PLATOS	Come alrededor del mundo con este viaje culinario centrado en la nutrición y la alimentación saludable. Mientras registra pasos con su equipo de escaladores! disfrute de un viaje por todo el mundo! Explore ideas de comidas saludables y aprenda como incorporar alimentos como el yogurt islandés, los fideos soba y el pan sueco en su dieta. Para completar con éxito este Desafío, como equipo deberá promediar al menos 3 millas por día por compañero durante 29 días este mes. También tienes la opción de participar solo.
Junio SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS	¡Toma un cuaderno y comienza a rastrear! El Desafío Seguimiento de Alimentos te invita a realizar un seguimiento de todo lo que comes durante 28 días. Puede usar la aplicación de salud que viene con su teléfono o seguidor de estado físico, la aplicación de seguimiento de alimentos, o un diario anticuado. El objetivo de este desafío es aumentar su conciencia sobre qué come y con qué frecuencia come y las calorías que consumes. El seguimiento le ayudará a comprender mejor sus hábitos y patrones alimenticios e identificar los alimentos que come de forma regular. Las investigaciones demuestran que el seguimiento de sus alimentos puede ser una herramienta eficaz para cambiar el comportamiento alimentario y tomar mejores decisiones.