

CUMPLE TUS
PROPÓSITOS
DEL 2021



Nos activemos
y sigamos contruyendo
un mejor lugar para
trabajar.

Rally
Saludable

Objetivo



Aumentar la actividad física entre los colaboradores y reducir los riesgos de salud.

¡¡¡Seamos una empresa sana!!!

Embajador



!!!Si se puede!!!

CP Marcos Arjona

Ejemplo de cambio de hábitos



RALLY SALUDABLE

¡Juntos somos más fuertes!!

Reglas



COMPETIMOS POR EQUIPO

- Máx. 8 integrantes por escudería. Mínimo 5.
- Deben ser del mismo centro de trabajo
- Deben elegir un líder
- Deben elegir un nombre de escudería
- Deben enviar su registro máx. 17 mar

CUMPLIR 10 RETOS SALUDABLES

- Arranca: 22 Mar
- Finaliza: 22 Jun
- Cada reto cumplido debe tener evidencias, ser reportadas por la vía oficial, y ganarán puntos según desempeño.

¿ESTÁS
LISTO
PARA TU VIDA
SALUDABLE?



Todos seremos parte

Retos



RALLY SALUDABLE

¡Juntos somos más fuertes!!

Retos



	Descripción	Fecha Límite
Reto 1	Reportar las medidas iniciales de todo el equipo.	22 mar - 27 mar
Reto 2	Amigos saludables. Agrega 5 colaboradores más al reto 1.	29 mar - 10 abr
Reto 3	3 días de comer saludable Enviar fotos del equipo y 10 colaboradores más.	12 abr - 17 abr
Reto 4	Carrera virtual 3 km Evidencia Google Fit	19 abr - 24 abr
Reto 5	Zumba / Activación física Haz una clase en tu agencia con tu equipo y 10 colaboradores.	26 abr - 8 may

	Descripción	Fecha Límite
Reto 6	Carrera virtual 5km Evidencia Google Fit	10 may -15 may
Reto 7	3 días de comer saludable Enviar fotos del equipo y 10 colaboradores más.	17 may -22 may
Reto 8	Zumba / Activación física Haz una clase en tu agencia con tu equipo y 10 colaboradores.	24 may -29 may
Reto 9	Cascarita Manzana Sana Reta a otra escudería, coordinen el juego y enviar el ganador.	31 may - 12 jun
Reto 10	Reportar las medidas finales de todo el equipo y amigos saludables.	14 jun - 22 jun



PRÓXIMAMENTE

Prepárate para

**vivir
mejor**

Inscripciones

Registro



PERIODO DE INSCRIPCIÓN:

16 al 20 Marzo 2021

A través del link:

Qué les haremos llegar por diferentes medios:

- Correo
- WhatsApp
- Gfarrera.com.mx

Envío de retos



Los retos se deberán reportar por medio de los formularios que les haremos llegar una vez se inscriban.

- 1. Registro del líder**
- 2. Reporte de equipo**
- 3. Les mandamos las bases completas**
- 4. Cada reto tendrá su liga de reporte de resultados**
- 5. ¡Participa y gana!**

Avances



REPORTE DE AVANCES SEMANAL

Por medio de Enlace Farrera Digital



Ganador





RALLY SALUDABLE

¡¡Juntos somos más fuertes!!