



**Del 14 de octubre al 24 de noviembre de 2019**  
Inscripción: Del 7 de octubre al 18 de octubre de 2019

## Comencemos

### Acerca del desafío

Aprenda cómo llevar una vida saludable, ipaso a paso! Durante este desafío de conteo de pasos de seis semanas, los boletines semanales lo ayudan a estar más activo durante el día y le ofrecen información adicional acerca de cómo mejorar su bienestar general.

### Temas semanales

- **Semana 1:** Esté activo durante todo el día
- **Semana 2:** Formas simples de aumentar su conteo de pasos
- **Semana 3:** Encuentre un compañero de ejercicios
- **Semana 4:** Mejore sus resultados al correr/caminar
- **Semana 5:** Potencie su conteo de pasos con una nutrición adecuada
- **Semana 6:** Manténgase activo dondequiera que esté

### Cómo participar

- Registre el conteo de sus pasos diarios cada semana del desafío.

*Para ser elegible y calificar para la recompensa de participación, asegúrese de registrar cada semana del desafío.*

### Premios

- **Inscripción anticipada:** los primeros 1,500 participantes que se inscriban al desafío recibirán una camiseta.
- **Participación:** hasta 400 participantes calificados recibirán 5,000 créditos para gastar en el Catálogo de recompensas.
- **Capitán de equipo:** hasta 50 capitanes de equipos calificados recibirán 5,000 créditos para gastar en el Catálogo de recompensas.

### Elegibilidad:

- **Inscripción anticipada:** todos los participantes.
- **Participantes:** solo los participantes que registran las actividades cada semana.
- **Capitán de equipo:** todos los capitanes de equipos con un mínimo de cuatro miembros de equipo (incluido el capitán). Hasta 50 capitanes obtendrán un premio.

**Tenga en cuenta:** Ahora puede participar en el desafío de bienestar, incluso si no está inscrito en TRS-ActiveCare. Puede unirse al desafío siempre que su distrito participe en el programa.

## Cómo inscribirse

Visite [www.tractivecarelivehealthychallenge.com](http://www.tractivecarelivehealthychallenge.com)

### Usuarios recurrentes

Para unirse al desafío, comience en el paso 5 de las instrucciones para nuevos usuarios.

### Nuevo usuario

1. Seleccione **JOIN NOW (Unirse ahora)**.
2. Para crear su cuenta, ingrese su nombre, dirección de correo electrónico, nombre de usuario y contraseña.
3. Recibirá un mensaje de correo electrónico de confirmación; seleccione el enlace para confirmar la información de su cuenta.
4. Inicie sesión en su cuenta y complete su perfil.
5. Para inscribirse en el desafío, haga clic en **JOIN CHALLENGE (Unirse al desafío)** en el panel de su portal.

**Unirse a un equipo:** Busque el equipo al que desea unirse y haga clic en **JOIN TEAM (Unirse a un equipo)**.

- Podrá encontrar las invitaciones que recibió en Invites (Invitaciones) sobre el margen derecho de la página Find a Team (Encontrar un equipo) o en las notificaciones en el panel de su portal.
- No puede estar en más de un equipo. Si intenta unirse a varios equipos, se lo agregará a un equipo según la primera invitación o solicitud que se acepte.

**Crear un equipo:** los capitanes de equipo deben armar nuevos equipos.

### Para armar un equipo:

- Haga clic en **CREATE TEAM (Crear equipo)** e ingrese el nombre del equipo.
- Haga clic en **Add Members (Agregar miembros)** para invitar a los compañeros de equipo. Los equipos pueden tener de 2 a 10 miembros.
- Solo los capitanes pueden agregar o eliminar miembros del equipo.

## ¿Qué incluye el programa?

- Boletines electrónicos semanales y recordatorios de registro de pasos.
- Una base de datos de videos de ejercicios, recetas y artículos relacionados con la salud.
- Ofertas en su tienda de alimentos local.
- Un planificador de comidas.
- Actividades opcionales, nutrición, control de peso, sueño y registro de pasos.

CONTÁCTENOS: [INFO@NAVIGATEWELL.COM](mailto:INFO@NAVIGATEWELL.COM) | 888.282.0822

