



## ALIMENTO

### ACTIVIDADES:

- Desafío del Sueño
- Participación en Maratón de Salud Programas (SPARK y/o DSME)
- Desafío de Peso Saludable
  - IMC Saludable o Perder el 5% del Peso
  - Pesaje: 2/1 - 2/16
  - Pesaje: 8/12 - 8/16
- Visita con un Teladoc u otro Registrado Dietético



## OBJETIVO

### ACTIVIDADES:

- Desafío de Atención Plena
- Establezca una Meta de Bienestar con Ryan, nuestro Entrenador de Salud de Maratón
- Completar 1 Asesoramiento de Salud Adicional Visita con Ryan
- Evaluación de Salud Completa en Línea
- Completar el Diario del Proyecto Healthy You durante 12 semanas
- Participación en Webinars/Talleres
- Completar 1 Actividad de Cada Categoría



## MOVIMIENTO

### ACTIVIDADES:

- Desafío de Pasos "Viaje por Atlantic"
- Participación en 5K, 10K, 1/2 Maratón, o Maratón (correr, andar en bicicleta, etc.)
- Participación en una Clase de Fitness
- Únase a una Liga Recreativa



## CONEXIÓN

### ACTIVIDADES:

- Desafío de la Naturaleza "Salir"
- Voluntario en la Comunidad Local
- Participación en la Campaña de Donación de Sangre
- Participación en la Actividad del Grupo Atlantic
  - Caminar juntos por un parque, asistir juntos a una clase de cocina, etc.



## 1 DE FEBRERO — 31 DE AGOSTO DE 2024

A lo largo de 2024, todos los empleados de Atlantic tendrán oportunidades de participar en actividades relacionadas con el bienestar como parte del NUEVO Proyecto Healthy You.

## RIFA Y PREMIOS

Por cada actividad que complete, recibirá un boleto rae para el Programa de Bienestar Rae en septiembre, donde otorgaremos **10 CHEQUES de \$2500**. ¡Habrá desafíos con plazos determinados, así como oportunidades continuas, que le brindarán hasta 30 oportunidades de participar y



MARATÓN  
SALUD  
PORTAL

## PORTAL DE SALUD DEL MARATÓN

Salud del Maratón realizará un seguimiento de todas las actividades en su portal. Escanee el código QR para visitar su portal, descubra cómo enviar cada actividad y vea su progreso.



APRENDER  
MÁS

## LEARN MORE

Escanee el código QR para obtener más información o comuníquese con la Directora de Bienestar Becca Schusler en [beccas@atlanticpkg.com](mailto:beccas@atlanticpkg.com) si tiene alguna pregunta adicional.