

ÍNDICE

¿Qué es 28 Cumbres?	2
Objetivo de 28 Cumbres	2
Cómo conecta 28 Cumbres a Tecmilenio	2
Basecamp	2
Experiencia dentro de 28 Cumbres	3
ÍNDICE GLOBAL DE BIENESTAR Y SALUD FÍSICA (IGBSF)	3
Compromisos	3
Aha! Moments	4
Importante	4

Kickoff

¿Qué es 28 Cumbres?

28 Cumbres es una experiencia de bienestar, impulsada por comunidades, para entender tu bienestar usando cuatro puntos: Ciencia, Data, Hábitos y Acompañamiento Especializado.

Objetivo de 28 Cumbres

Ayudar una persona en:

- Comprender cualitativa y cuantitativamente cómo tu estilo de vida afecta tu bienestar (alimentación, sueño, actividad física, etc.).
- Descubrir que pequeños/grandes cambios en los hábitos pueden generar un impacto positivo en el bienestar.
- Mejorar el rendimiento en la vida y en el trabajo a través de la mejora del bienestar.
- Superar la percepción de que los cambios son imposibles, demostrando que todos pueden lograrlos en el contexto adecuado.

Esto es *28 Cumbres*, dicho de otra forma, hacer un experimento controlado sobre sí mismos, para descubrir que tenemos mucho control sobre nuestro bienestar.

Cómo conecta 28 Cumbres a Tecmilenio

Tecmilenio busca formar competencias para la vida y el trabajo de las personas. *28 Cumbres* es una experiencia de bienestar que busca desarrollar competencias básicas para comprender tu bienestar a partir de tu propia data. Comprender cómo con pruebas, con experiencias y prácticas afecta la data, aprendiendo en comunidad con expertos y compañeros.

Por ejemplo, una conversación sobre *Fasting* entre la misma comunidad, pero también tendremos a nuestros acompañadores expertos que traen puntos de vista disciplinarios diferentes y que nos van a aportar mucha riqueza.

Entonces esto es 28 cumbres, tenemos una ciencia detrás, una lógica detrás que conecta nuestro estilo de vida a nuestro bienestar. Tenemos data sobre nosotros, tenemos hábitos que nos ayudan a impactar esta data que nos describe cómo estamos y tenemos el apoyo tanto de nuestros pares como de personas expertas.

Basecamp

Al iniciar la primera semana, estamos en lo que llamamos el *basecamp*. Basecamp es la preparación donde se recibirán artículos, papers y videos como prelectura para comprender los hábitos que se experimentarán.

28 Cumbres tiene que ver con los ciclos de 28 días en que estaremos experimentando hábitos de salud y bienestar, pero también tiene que ver con las cumbres como analogía. Cuando vamos de excursión, tenemos un momento en que nos preparamos en la base del campamento para después salir a explorar, ahí es cuando nos respaldamos con la ciencia e información que se recibirá semanalmente y comprender los retos semanales. Digamos, pequeños hábitos que son de entrenamiento para que, ya cuando entren al reto, todos lo vayan ejecutando sin problema en autonomía y que se puedan enfocar en comprenderse a sí mismos y su data.

Se utilizarán diferentes dispositivos como la báscula y sensor de glucosa y acompañadores expertos para analizar la data. Experimentaremos con hábitos, entendiendo su impacto en la data y en nuestro bienestar.

Esos son los ingredientes fundamentales que viviremos semana con semana y que serán aplicados a diferentes temas.

Experiencia dentro de 28 Cumbres

Contamos con acompañadores especialistas: Médico, nutrición, coach e invitados expertos.

Manejamos dos trayectorias de bienestar:

- a. **Trayectoria Experiencias:** es un hike, en donde nosotros vamos a ir paso a paso conociendo cómo leer datos y cómo impactan estos datos en nuestros hábitos. La construcción de hábitos será gradual, cada semana se presentarán tres hábitos, la segunda semana otros tres hábitos para sumar seis, y así continúa para finalizar el reto de 28 días con 12 hábitos en total.
- b. **Trayectoria All-in:** a diferencia de la trayectoria Experiencias, en All-in se trabajarán todos los hábitos desde el inicio hasta el final. Hay que desprenderse del azúcar, el alcohol, edulcorantes, los alimentos procesados y el café, hay que quitarse todos los estimulantes habidos y por haber, armonizando el cuerpo y alma en conjunto, es un All-in a tu entendimiento y tu bienestar integral como persona, siguiendo la misma base de la lectura de datos y cómo impacta en nuestros hábitos.

Cada semana vamos a regresar al *Basecamp*, el cual se maneja dentro de nuestro canal de comunidad y ahí vamos a estar realizando ciertos rituales que nos ayudan a tener esos a highlights y a cerrar este proceso de conocimiento de nuestro bienestar.

ÍNDICE GLOBAL DE BIENESTAR Y SALUD FÍSICA (IGBSF)

Este fue un índice que crearon la doctora Gaby Ortiz y la nutrióloga Fer Curiel para poder ponderar tal cual la salud y bienestar físico ágilmente. Son preguntas de los 3 pilares de la salud y bienestar: alimentación, higiene de sueño y actividad física. Entonces, ya con esto, nuestro experto en nutrición puede ver realmente cómo está tu salud con ello poder dar recomendaciones, tips y todo para poder guiarles. La intención es que, durante *28 Cumbres*, en la construcción de estos hábitos podamos ver cómo impacta también en este índice que crearon en la Escuela de Salud de TecMilenio.

Compromisos

Registra desde antes de comenzar cuáles son tus hábitos alimenticios y de actividad física, para que continuamente puedas ver el avance que llevas en tu camino hacia el bienestar. Intenta siempre probar los hábitos que se van a lanzar en las misiones de cada semana, y las dudas compártelas en la comunidad. Estamos apoyándoles en el acompañamiento especializado y generalista para estar revisando qué pasa con los hábitos y el impacto en nuestro bienestar. Cualquier duda o pregunta estamos disponibles y también es importante que tomes un momento de tu día para reflexionar sobre el avance que ves en tu objetivo saludable.

También, de forma individual, lleva este conocimiento y esta construcción de los *Aha! moments* entre ciencia, datos y el impacto que genera en tu bienestar.

Aha! Moments

Los Aha! Moments nos hacen darnos cuenta de algo que nos podemos llevar de aprendizaje para toda la vida.

Vivir momentos de descubrimiento sobre uno mismo es el objetivo del programa.

Importante

Mantente disponible para consultas y dudas.

Aplica el conocimiento adquirido sobre ciencia, datos y su impacto en tu bienestar de manera individual.