

Estamos implementando un programa nuevo y emocionante para apoyar comportamientos saludables y estilos de vida (en el trabajo y en casa). No importa si ya está en forma, o si no has visto el interior de un gimnasio en décadas este programa tiene algo para todos. El programa de bienestar proporciona muchas herramientas, recursos, concursos y desafíos para ayudarlo a concentrarse en una nutrición óptima, un aumento de la actividad física, el control del peso, la reducción del estrés y más. Los retos son divertidos y educativos. No sólo va a desarrollar hábitos más saludables y conectar con compañeros de trabajo, ¡usted también tendrá la oportunidad de ganar algún reconocimiento fresco (y recompensas) a lo largo del camino!

## Funciones del programa



### Puntos de Participación

Al participar en las actividades y desafíos de Sonic Boom, aumentará puntos de participación. ¡Mantén los puntos más alta posible para conseguir nuevos niveles y ganar recompensas increíbles!



### Desafío del Día

Mejorar los comportamientos diarios es ... bueno ... una cosa difícil. Con el desafío del día, los hábitos se forman a partir de pequeños cambios diarios. Complete el COD con compañeros de trabajo, o en casa con su familia!



### Haciendo Cosas Saludable

¡Recompense el uno al otro por hacer comportamientos saludables en el trabajo! ¿Ve a alguien tomado medidas hacia sus metas de bienestar? Recompénselos dándoles puntos de "Caught Ya' Being Healthy".



### Recompensas

Utilice su página de recompensas para realizar un seguimiento de su progreso hacia varios objetivos de salud y bienestar.



### Metas y Rastreadores

Utilice nuestros metas y rastreadores para controlar la hidratación, la ingesta de frutas y verduras, la actividad física, el peso, el estado de ánimo y mucho más. ¡Aumente puntos de participación por alcanzar metas diarias!



### Estadísticas de Actividad

¡Use su dispositivo de actividad para ver sus pasos, tiempo de actividad, distancia y calorías! Ganará puntos por alcanzar sus metas de actividad cada día. ¡Revisa las estadísticas de toda la compañía en tablas de clasificación y compite con compañeros de trabajo en una variedad de concursos épicos!



### Concursos

• **A nivel de toda la compañía:** Recibiremos periódicamente concursos para todos los empleados para participar en diferentes concursos ... a veces como una competencia ya a veces como un desafío cooperativo ... a veces basado en la actividad física y a veces basado en el control de peso, nutrición óptima, y mucho más!

• **Orientado por los miembros:** Puede crear desafíos interprofesionales individuales o en equipo por cualquier actividad que usted quiere. ¡Elige entre más de 90 desafíos pre-cargados, o construye uno suyo!

## Tenga en cuenta...

- Cambios pequeños en los hábitos de estilo de vida hacen una gran diferencia en el largo plazo - ¡y más cuando seas consistente!
- ¡La competencia amistosa hace que Sonic Boom sea aún mejor - ¡desafíenos a menudo!
- Puede registrar la mayoría de las actividades hasta cinco días en el pasado y su dispositivo puede guardar varios días de datos.
- Este programa está diseñado para USTED. Establezca sus preferencias personales y cree concursos relevantes para aprovechar lo máximo del programa de bienestar.