



22 min
Actividad

16:39
Duración

2.41 millas 108 KCal

Base de datos de recetas

Presupuesto mensual



- Alquiler
- Alimentos
- Préstamos
- Gasolina
- Ahorros
- Otros

Recordatorios y notificaciones



Curso de 30 días

Nutrición y salud mental

Wellness Your Way Guía del programa

¡Hola! Bienvenido al programa Wellness Your Way.

Estamos encantados de que se una a nosotros en este recorrido hacia el bienestar integral. Ya sea que esté buscando aumentar su actividad física, comprender mejor su situación financiera, mejorar sus hábitos nutricionales o fomentar su bienestar emocional y mental, podemos ayudarle.

Inicie sesión para obtener más información sobre las herramientas y los recursos disponibles en su programa.



Después de crear su cuenta, no olvide descargar la aplicación *Navigate Wellbeing* para realizar un seguimiento de sus actividades de forma cómoda y sencilla. La aplicación está disponible para descarga gratuita en *Apple App Store* y *Google Play App Store*. Escanee el código QR para descargar.

Comencemos

Acceda al programa a través de Okta o la sección de solicitudes en Mission Central.

Elegibilidad

El programa está abierto a todos los empleados.

Todas las actividades que califiquen deben completarse entre el 1 de diciembre de 2023 y el 30 de noviembre de 2024.

Gane recompensas

¡Podría ganar hasta \$700 por participar! Aprenda cómo calificar en la página siguiente o visite el portal Wellness Your Way para obtener detalles adicionales.

Reembolso por actividad física

Reciba un reembolso de hasta \$300 por una membresía o suscripción en una actividad física que califique. Visite el portal Wellness Your Way para obtener detalles adicionales.

Recursos 24/7

Logre objetivos personales y del programa con la ayuda de herramientas y recursos holísticos que se encuentran en su plataforma de bienestar.

- Descargue la aplicación Navigate Wellbeing.
- Complete cursos de aprendizaje en video.
- Participe en desafíos de bienestar grupal y personal.
- Cree sus propios “desafíos snap” e invite a sus compañeros de equipo.
- Inicie una competencia amistosa con nuevas apuestas en los desafíos grupales.
- Manténgase conectado y mencione a sus compañeros de equipo en las redes sociales.
- Explore recetas, videos y artículos.
- Sincronice un dispositivo o realice un seguimiento manual de su recuento de pasos, minutos de actividad, horas de sueño, información nutricional ¡y más!

*Nota: Las recompensas a través de la nómina y la HSA se pagan mensualmente después del mes en que se obtiene el incentivo. Debe ser un empleado activo en el momento del pago para recibir la recompensa. Todos los incentivos se gravarán de acuerdo con las normas del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS).

El programa Wellness Your Way es un programa de bienestar voluntario. Para obtener detalles adicionales sobre las protecciones contra la divulgación de información médica, revise la Comisión para la Igualdad de Oportunidades de Empleo (Equal Employment Opportunity Commission, EEOC) en el portal Wellness Your Way.

Cómo participar

Complete las actividades del programa para ganar recompensas

Gane hasta \$700 por completar actividades para acumular puntos. Por cada 100 puntos acumulados, recibirá \$100 para la recompensa que elija; dinero en efectivo a través de la nómina, contribución la cuenta de ahorros para la salud (Health Savings Account, HSA) o una de las muchas opciones en el centro comercial de recompensas*.

Sus actividades del programa

Visite la tabla de seguimiento en su panel de la plataforma para obtener más detalles sobre los requisitos que debe completar, para enviar las actividades completadas y para revisar su progreso en el programa.

Nombre de la actividad	Puntos	Máximo completado
Total de estándares de salud		
Total de encuesta de salud	100	1
Actividades personalizadas		
Recomendación de desafío personal	50	1
Recomendación de curso en video	50	1
Recomendación de recursos	50	1
Recomendación de compañero	50	1
Actividad para dejar de fumar/Declaración jurada sobre uso de tabaco	50	1
Actividades de cuidados preventivos		
Prueba biométrica	100	1
Examen físico anual	50	1
Examen preventivo	25	4
Examen dental	25	2
Examen de la vista	25	1
Vacunas	25	2
Resultados saludables		
IMC/Circunferencia de la cintura: Género masculino: ≤ 27.5 / < 40 Género femenino: ≤ 27.5 / < 35	25	1
Presión arterial: $\leq 130/85$ mmHg	25	1
Glucosa en ayunas: < 100 mg/dl	25	1
Colesterol total: < 200	25	1
Actividad con un compañero		
FindHelp.org	25	1
NavigateYou	50	1
Your Money Line	50	1
Actividades adicionales		
Desafíos grupales	50	4
Servicio voluntario/comunitario	20	5
Evento de actividad física	50	2
Registro de actividad física	20	10
Donación de sangre	20	5
Leer un libro	20	5
Descargar la aplicación móvil Navigate	15	1
Sincronizar un dispositivo o aplicación de actividad física	15	1



Desafíos grupales

¿Qué son los desafíos grupales?

Los desafíos grupales son una excelente manera de mantenerse conectado con su organización, participar en actividades saludables y ganar puntos para obtener recompensas de bienestar.

Los participantes de los desafíos grupales tendrán acceso a una guía de desafíos descargable con sugerencias y consejos sobre cómo completar los desafíos. Además, recibirá correos electrónicos semanales para mantenerlo concentrado y recordarle que debe registrar sus actividades en el portal.



Descubra su opción ideal

Del 26 de febrero
al 24 de marzo de 2024

Inscripción:
Del 19 de febrero
al 10 de marzo de 2024

¿Qué significa la actividad para usted? Durante este desafío de cuatro semanas de duración, encontrará la respuesta a esta pregunta a medida que nos volvamos activos y disfrutemos de un poco de motivación a lo largo del recorrido.

Cómo completar el desafío:

Use la lista de tareas pendientes del desafío en el panel de la plataforma para registrar su peso una vez por semana.

Participación: Individual

Último día para registrarse: 31 de marzo de 2024



Navegando por la nutrición

Del 22 de abril
al 2 de junio de 2024

Inscripción:
Del 8 al 21 de abril de 2024

Dígale adiós a las dietas restrictivas y adopte un enfoque sostenible y consciente para nutrirse de adentro hacia afuera.

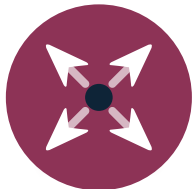
Durante este desafío de seis semanas de duración, desarrollará una comprensión más profunda de la nutrición, aprenderá a respetar las señales de su cuerpo y cultivará una relación más equilibrada y satisfactoria con la comida.

Cómo completar el desafío:

Complete sus tareas diarias, luego visite la plataforma de bienestar y marque "Hice esto" en la lista de tareas pendientes del desafío.

Participación: En equipo o individual

Último día para registrarse: 9 de junio de 2024



Estiramiento y caminata

Del 29 de julio
al 25 de agosto de 2024

Inscripción:
Del 15 de julio
al 4 de agosto de 2024

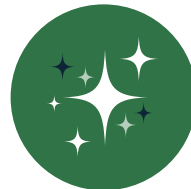
¡Estírese y camine para lograr una mayor movilidad! Durante este desafío de cuatro semanas de duración, hará un seguimiento de sus minutos de actividad diaria y practicará rutinas de estiramiento útiles. Únase hoy para embarcarse en un viaje de bienestar que le hará sentirse con más energía y listo para lograr una vida de mayor movilidad.

Cómo completar el desafío:

Realice un seguimiento de sus minutos de actividad con la lista de tareas pendientes en su plataforma de bienestar.

Participación: En equipo o individual

Último día para registrarse: 1 de septiembre de 2024



Descubra su chispa

Del 30 de septiembre
al 27 de octubre de 2024

Inscripción:
Del 16 de septiembre
al 6 de octubre de 2024

¡Cultive una vida de gratitud y encienda sus pasiones con este desafío de cuatro semanas de duración! A través de prácticas regulares centradas en la gratitud y la exploración de pasiones, desbloqueará la clave para una vida más plena y orientada a un propósito. Únase a esta aventura extraordinaria y cree una vida que realmente ame.

Cómo completar el desafío:

Complete las tareas diarias, luego visite la plataforma de bienestar y marque "Hice esto" en la lista de tareas pendientes del desafío.

Participación: En equipo o individual

Tamaño del equipo: 2-5

Último día para registrarse: 3 de noviembre de 2024