

PARA VIVIR MEJOR

Es una iniciativa diseñada para promover el bienestar físico, nutricional y emocional de las familias a través de nuestras plataformas digitales.

¡Si en 2013 lo hicimos, en 2024 lo haremos mejor!

¿ESTÁS LISTO PARA TRANSFORMAR TU VIDA?

Si eres mayor de edad y vives en Hermosillo, Sonora, te invitamos a ser uno de los 10 participantes de este reto. Juntos trabajaremos hacia una versión más saludable y feliz de ti mismo.

Del 19 de febrero al 19 de abril de 2024
PVM será transmitido en nuestras plataformas digitales, donde compartiremos consejos, recetas, ejercicios y más.

Buscamos personas que deseen mejorar su bienestar y comprometidas a hacer pequeños cambios diarios para lograr una vida más saludable.

Este reto es para ti si:

- Quieres mejorar tu alimentación y hacer elecciones más saludables.
- Estás dispuesto/a a incorporar actividad física regular a tu rutina diaria.
- Estás abierto/a a probar nuevas recetas y compartir tus propias creaciones saludables.
- Disfrutas de la comunidad y estás listo/a para animar a otros participantes.

Beneficios:

- Acceso a consejos de expertos en salud física, nutrición y bienestar integral, con alternativas para combatir la depresión, la ansiedad y el estrés.
- La oportunidad de compartir tu progreso y motivar a otros en el camino hacia una vida más saludable.

Seguimiento y apoyo:

Habrà un sistema de seguimiento con expertos en nutrición, salud física y emocional para que los participantes registren su progreso semanalmente, incluyendo cambios en peso, hábitos alimenticios y actividad física.

BASES

Durante 60 días, nos enfocaremos en la mejora de hábitos para el bienestar integral.

Registro:

El período de inscripción inicia el 11 de febrero y termina el 17 de febrero a las 0:00 horas.

El registro se hará completando un formulario de inscripción que incluirá información básica sobre su salud actual y cualquier consideración médica relevante.

Al registrarse, se comprometen a participar activamente y compartir sus progresos.

La revisión y selección de participantes estará a cargo de especialistas de la salud.

Se notificará por correo y por llamada telefónica a los diez participantes seleccionados.

Meta:

Al finalizar el programa PVM, los participantes y sus familias habrán experimentado mejoras tangibles en su salud física, nutrición y bienestar emocional.

¡Únete al reto y haz de los próximos 60 días el comienzo de tu viaje hacia una vida más saludable!

INSCRÍBETE AQUÍ

