

El Reto de salud 2024 marca nuestro undécimo año de Activar, Alimentar y Equilibrar nuestro camino hacia una mejor salud.

Así que marca tu calendario, para que no te pierdas el despegue el 15 de julio.

Inscríbete pronto a partir del 8 de julio en [hdhealthchallenge.com](https://hdhealthchallenge.com), para que sea más fácil comenzar el 15.

Como en años recientes, durante el reto de 6 semanas puedes obtener puntos en 3 áreas: Actívate, Aliméntate y Equilibra.

Es posible ganar 1 punto diario en cada una de las tres áreas, para un total de 21 puntos por semana.

¿Tiene sentido? ¡Bien, excelente!

Ahora tienes una oportunidad para ganar 10 puntos adicionales cada semana en actividades de bonificación.

3 de esos puntos pueden ser tuyos publicando fotos de inspiración y mensajes en Viva Engage.

Y los 7 adicionales los puedes ganar al participar en Mini retos.

Así que vamos a repasarlo rápidamente de nuevo: semanalmente tenemos hasta 21 puntos básicos disponibles en las categorías Actívate, Aliméntate y Equilibra, y además tienes 10 puntos de bonificación adicionales si publicas en Viva Engage y participas en los Mini retos. ¡Para un gran total de 31 puntos por semana! Recuerda, una vez que ganes puntos, visita [hdhealthchallenge.com](https://hdhealthchallenge.com) para darles seguimiento. Solamente podrás dar seguimiento a los puntos de la semana en curso y de la anterior, así que no te lo pierdas.

Bien. Ahora que dejamos atrás los puntos, vamos a los Mini retos. Estos Mini retos te dan 5 formas diferentes de involucrarte durante el Reto y enfocarte en áreas muy específicas para mejorar tu salud. Vamos a repasar los 5.

Comencemos con el Mini reto de Plancha (lagartija): Durante este Mini reto, aprenderás como realizar una plancha (lagartija). Este no es un movimiento loco de otro mundo. Es un movimiento simple que haces en el suelo y te ayuda a fortalecer tu zona media, superior e inferior de tu cuerpo. Y lo mejor de todo es que no necesitas ningún equipo, solo necesitas un poco de espacio.

Ahora tenemos el Mini reto del Azúcar. Durante este Mini reto aprenderás cuanto azúcar estás realmente consumiendo y formas de reducir tu consumo total de azúcar.

El azúcar está escondido en toda clase de lugares inesperados. Incluso alimentos “saludables” pueden estar llenos de azúcar, así que pueden tomarte por sorpresa. El azúcar ha sido denominado el peor ingrediente individual en la dieta moderna, que lleva a ganar peso, así como a elevar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.

El tercer Mini reto es de la Felicidad. ¿Sabías que más del 40% de nuestra felicidad puede verse afectada por nuestras actividades diarias y las decisiones que tomamos? ¡Toma algo de tiempo todos los días durante el Reto para aumentar tu propia felicidad!

El cuarto Mini reto es de la Sal. Demasiada sal, también conocida como sodio, puede incrementar el riesgo de enfermedades del corazón. Como promedio, los estadounidenses adultos comen más del doble de la cantidad diaria de sodio recomendada.

En este Mini reto... rétate a ti mismo para conocer la cantidad correcta para tu dieta y las vías para reducir tu consumo.

Y finalmente, pero no menos importante, el Mini reto de la Salud Mental. Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la aparición o empeoramiento de problemas de salud mental. Comer alimentos saludables, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y controlar el estrés permiten avanzar mucho en el camino de tener una mente más vigorosa. En este Mini reto, aprenderás sobre cómo puedes mejorar en estas áreas para incrementar tu vigor mental.

Con esto terminamos los Mini retos... ¡¡¡así que pasemos a la competición!!!

Pero primero, no olvidemos por qué hemos comenzado esta misión: para mejorar nuestra salud. Así que asegúrate de trabajar con un compañero para participar juntos en el Reto. Bien, bien, ahora pasemos a la competencia...

Puedes competir individualmente o en equipo para poder lucirte. Consulta tus puntos y la clasificación de tu equipo, junto con los equipos contra los que compites en la Tablero de Liderazgo.

Así que marca tu calendario y recuerda inscribirte a partir del 8 de julio en [hdhealthchallenge.com](http://hdhealthchallenge.com)

Deseándote mucho éxito en tu plan de vuelo de Activar, Alimentar y Equilibrar en tu camino hacia una mejor salud.

USO INTERNO

INTERNAL USE