

SEJA BEM VINDO AO PRIMEIRO PASSO DO RESTO DA SUA VIDA!

Você já deu o primeiro passo aceitando participar do DESAFIO 30 DIAS, daqui pra frente é trabalhar para que seja apenas o primeiro passo de uma longa caminhada em busca de qualidade de vida para além desses 30 dias. E você não estará sozinho nessa caminhada, ao seu lado seguirão mais de 100 pessoas com o mesmo objetivo, transformar o estilo de vida garantindo melhorias na saúde e no bem-estar.

REGULAMENTO

- ✓ Serão 30 dias intensos, muito intensos, por vezes exaustivos, alguns dias desgostosos, outros vários dias prazerosos, mas ao final de todos eles, o sentimento de gratidão e dever cumprido.
- ✓ Abrace esse desafio com toda sua força, iremos trabalhar o seu corpo de forma integral. Aumente sua massa magra, diminua seu índice de gordura, durma melhor, tenha mais disposição, menos estresse, coma melhor, mude hábitos, faça amizades, influencie pessoas ao seu redor, tenha foco!
- ✓ Serão cinco semanas de encontros com várias atividades entre: treino sistemático, atividades de lazer, de relaxamento, de informação e de planejamento. Uma turma por turno (manhã, tarde e noite).

1. QUEM ESTARÁ COM VOCÊ?

Ninguém vai está sozinho, estaremos sempre juntos! Serão disponibilizados três professores de Educação Física que acompanharão o Desafio de forma exclusiva e integral. Além disso, você terá acompanhamento nutricional, participará de vídeo-debates com temática sobre saúde, terá assistência psicológica e ainda sessões de massoterapia garantida!

2. E SE VOCÊ PERDER O FOCO?

A gente te ajuda a voltar e a manter o foco! Durante os trinta dias haverá frequência diariamente, você pode faltar até 10% do projeto, quando tiver pertinho desses 10% a gente te lembra que nesse desafio o mais beneficiado é você mesmo! Nossos encontros serão de segunda a sábado com um cronograma de atividades superinteressante, vai ser difícil perder o foco!

3. SERÁ UMA COMPETIÇÃO?

Sim! Cada um por si e o SESC por todos! Faremos uma competição individual, você contra, ou melhor, você a favor de você mesmo. Para cada ação sua, uma pontuação:

- 01 ponto = Postar uma foto com a *hashtag* #sescdesafio30dias (inclusive aos domingos, no seu momento de lazer);
- 03 pontos = Completar uma semana de treino sem falta (de segunda a sábado);
- 05 pontos = Fazer uma atividade extra durante a semana;
- 10 pontos = Levar um amigo e/ou familiar para experimentar uma atividade no Sesc.

4. O QUE VOCÊ VAI GANHAR COM TUDO ISSO?

Além de ganhos biopsicossociais, o participante que fizer mais pontos ganhará um Combo SPA Sesc:

- 01 avaliação estética
- 01 limpeza e hidratação corporal
- 01 sessão de drenagem linfática
- 01 sessão de massagem tonificante