

LINEAMIENTOS

RETO MI PESO *ideal*

A stylized human figure in orange and red, with arms raised in a 'V' shape, positioned to the right of the word 'PESO' in the title.

CATEGORÍAS

- Individual.
- Equipo de 3 a 5 personas.
El equipo podrá ser integrado por colaboradores de distintas áreas o Empresas (aplica para CREA, CREAMEDIC y SECOMAD).

PROCESO

- Realiza tu inscripción o la de tu equipo con Mariam Juárez al correo mjuarez@cie.com.mx.
- Recibirás tu confirmación y la fecha para la primera consulta de evaluación en el consultorio médico de Centrum Park con el nutriólogo, quien registrará el peso, I.M.C. (índice de masa corporal) y porcentaje de grasa, para definir el plan de alimentación a seguir y alcanzar tu peso ideal.
- Posteriormente se realizarán consultas de seguimiento una vez al mes, los días miércoles en un horario entre las 10:00 a. m. y las 6:00 p. m., donde se evaluarán y registrarán los avances del proceso.
- Al finalizar los 4 meses se evaluarán los resultados de los participantes y se reconocerán a los ganadores de las categorías.

EVALUACIÓN

Para medir el avance del progreso de cada persona o equipo, se promediarán el peso, porcentaje de grasa y el IMC para obtener los resultados y determinar a los ganadores.

CONSIDERACIONES

- En la consulta inicial deberás presentar tu historial clínico para determinar el porcentaje de grasa, el I.M.C y definir el tratamiento de acuerdo a las necesidades de cada persona.
- En caso de que el nutriólogo determine que **ya te encuentras en tu peso ideal no podrás participar en el reto**, pero podrás tener acceso a las asesorías nutricionales.