

# Descripción General del Programa 2020 de Naperville Park District

¡Bienvenido al Programa de Bienestar de Naperville Park District 2020! A continuación, le mostraremos las maneras en que usted puede ganar puntos hasta **el 30 de noviembre del 2020** para calificar para el incentivo. Visite [www.myinteractivehealth.com](http://www.myinteractivehealth.com) para consultar su plan, puntos obtenidos y complete las siguientes actividades.



<i>Actividades Saludables</i>	<i>Total de Posibles Puntos</i>
Evaluación de Salud	75
Valoración de Salud	25
Talleres en Línea	40
Desafío en Equipo	60
Actividades extracurriculares	30
NPD Eventos y entrenamientos	30
Salud preventiva	40
1,000,000 pasos	25
Cuestionario de la búsqueda del tesoro completo	15
Desafío Flash	20

**¡Comience Ahora!**

[myinteractivehealth.com](http://myinteractivehealth.com)

**Seleccione el idioma Español. Nuevos usuarios tendrán que utilizar el código patrocinador **VNZ3C**.**

**130 Puntos:**

1 Día de PTO o \$ Bono de bienestar de \$100.

**230 Puntos:**

2 Día de PTO o \$ Bono de bienestar de \$ 200.

# Componentes del Programa

## NPD Eventos y entrenamientos:

Gana puntos por completar o participar en el NPD Eventos / Capacitaciones a continuación. Los empleados pueden informar su finalización en línea.

- Asistir al evento Lunch N 'Learn
- Completa un entrenamiento de seguridad
- Asistir certificación CPR / AED / Primeros Auxilios
- Participa en Minute to Win It Madness
- Participa en Safety Games

## Actividades extracurriculares

Ejemplos de actividades extracurriculares incluyen:

- Completa una carrera de caminata o carrera de cualquier longitud (5K, 10K, Medio maraton,)
- Voluntario para trabajar a pie o correr evento de carrera
- Participa en una colecta de alimentos.
- Participa en un programa de pérdida de peso (Weight Watchers, Jenny Craig, etc.)
- Participar en una liga deportiva
- Desconectarse de la tecnología durante 2 horas.
- Practica meditación

## Desafíos Flash

¡Manténgase al pendiente para oportunidades inesperadas para demostrar sus hábitos saludables Y OBTENER puntos!



**¿Tiene algún problema de salud específico que usted quiera atender?**

¡Complete un taller! ¡Trabaje a su propio ritmo, con más de 30 talleres que usted puede elegir!



**¿Interesado en conocer sus tendencias de salud?**

¡Registre su estado de ánimo, cardio, pasos, comida, agua, y sueño! ¡Sincronice su dispositivo de bienestar físico para automáticamente subir su actividad o registre su actividad manualmente!



**¿Prefiere conectarse en línea?** ¡Obtenga respuestas instantáneas de un Consultor de Salud utilizando nuestro chat!



¿No puede participar en las actividades para lograr los puntos de su objetivo? Revise su Plan de Acción Personal de Salud para ver todas las maneras en que usted puede ganar puntos hacia su incentivo. Si usted está actualmente indispuerto para cumplir con su objetivo de salud, usted puede calificar para una oportunidad para ganar el mismo incentivo dentro de un Curso de Acción Alternativo. Favor de contactar a Interactive Health 4 semanas antes del término de la campaña al número (800) 840-6100 o al correo electrónico [rasrequest@interactivehealthinc.com](mailto:rasrequest@interactivehealthinc.com) para solicitar una razonable alternativa estándar y calificar para el incentivo.

