
Desafío TKI

Bienvenido/a al **desafío** Training Kaizen Inc. ¿Eres capaz de mantener una rutina por 21 días y crear un nuevo hábito positivo?

PRESENTACIÓN

Nuestra misión

Mediante este desafío buscamos mejorar el estado integral actual de la persona. Generar un hábito nuevo positivo. Influenciar todos los aspectos de nuestra vida.

El equipo

Educación Física: Axel Bleuer y Patricio Martínez G.

Community manager: Derek Bleuer

Psicología / Nutrición / Marketing : (asociados)

DESAFÍO Y PROCESO

Desafío

El desafío TK inc. Consiste en realizar una rutina de actividad física durante 3 semanas con el objetivo de mejorar nuestro estado actual y crear un hábito nuevo positivo.

Proceso del desafío

Este proceso dura 21 días, es decir 3 semanas, organizadas en 6 días de trabajo por 1 día de descanso.

El método: Se realizan pruebas iniciales y se obtienen datos de partida.

Se busca un espacio al aire libre a 1km a la redonda del lugar de residencia.

La persona tiene que caminar o trotar hasta el espacio, hacer la rutina de actividad física, y regresar. El tiempo estimado de rutina son 30'.

La persona debe registrar mediante fotos/ videos y escribir en un blog personal su actividad diaria.

El coach brinda las herramientas, hace seguimientos diarios y entrevistas online de evaluación semanal.

Al final del desafío se comparan los resultados y se hace una retroalimentación. (feedback)

LISTA DE TAREAS DEL SEGUIMIENTO

Reuniones semanales

Una vez por semana entrevistas con el coach de 40'. Se observa el proceso y se evalúa.

Registro diario

Inicia un Blog personal y registra tu día:

- Alimentación
- Actividad intelectual
- Actividad física

RECURSOS

Plataformas online

- ❖ Redes sociales
- ❖ Herramientas google
(Drive, Formularios, Podcasts, Classroom, Hoja de cálculo, Chat)
- ❖ “Blogger”
- ❖ Videollamadas interactivas
- ❖ Registro multimedia (fotografía y video)

Redes sociales

- [TK Instagram](#)
- [Obsidiana Instagram](#)

-
- [TKInc. Website | Blog | Galería](#)
 - [Training Kaizen | Página Facebook](#)

ÁREA FINANCIERA

Estamos abiertos a cualquier forma de pago que signifique crecimiento positivo.

Nuestro sistema de pago funciona como una caja de ahorro. Hacemos devoluciones de hasta un 50% con respecto a los objetivos alcanzados.

*Solicitar más información para conocer las formas de pago y el precio del desafío.

by Training Kaizen Inc.

Buenos Aires - Ginebra