

MENOS ES MÁS

PROGRAMA DE SALUD ORGANIZACIONAL **5^o Edición**

POR PRIMERA VEZ CON PREMIACIÓN
A NIVEL CENTRO

Competencia individual por género

Consiste en bajar la mayor cantidad de grasa corporal en el lapso establecido. No se contabilizarán los Kg, (si el participante disminuye masa muscular, no le será válida para su conteo).

Inscripciones

Del 3 a 15 de octubre del 2018

En el consultorio Médico PSO ubicado en el edificio S en el área de protección civil, en la ext 57173, cel. 3171031389 o al correo psocostasur@cucsur.udg.mx.

Datos de inscripción: código de empleado, área, nombre completo, correo electrónico y teléfono de contacto.

Requisitos

Ser trabajador UdeG

Asistir a las evaluaciones en los horarios y agendas, (se notificarán al número de extensión y/o dirección electrónica registrada por cada participante).

Evaluaciones

Ésta competencia tendrá 2 evaluaciones.

Inicio del concurso del 08 al 19 octubre del 2018

Final del concursos del 18 al 15 de marzo del 2019

Posterior a las inscripciones y en un periodo inmediato, las evaluaciones se realizarán en el consultorio médico.

Premiación

Equipo para acondicionamiento físico.

La premiación se realizará posterior a la última evaluación. El PSO informará los resultados a través de sus redes sociales, en carteles repartidos en puntos estratégicos y en la página oficial del Cucusur.



Día de la evaluación

Indicaciones

Para mayor precisión en la evaluación, los participantes deberán acudir con las siguientes especificaciones:

No haber realizado actividad física durante las 24 hrs previas a la evaluación.

Piel libre de sudor o cualquier otra sustancia que impida el estudio (cremas corporales, talco en los pies).

Vestir únicamente la ropa indispensable y ligera (short en el hombre, y short top en la mujer).