

NELSONSUAN.COM



¿CUIDAS
TU ACTIVO MÁS
IMPORTANTE?





RETO
PERDER

PARA
GANAR



PERDER PARA GANAR

Es un programa de Hábitos De Vida Saludable, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad a través de un plan de acondicionamiento físico integral, según la necesidad y la tarea del trabajador.

Tiene como propósito disminuir el ausentismo, prevenir la enfermedad; aportando al cumplimiento de los objetivos corporativos. Brindando Bienestar al trabajador, pensado desde su condición física y de salud para un seguro desempeño en su labor.





NUESTRO MÉTODO

Está pensado y diseñado para aquellas personas que necesitan del ejercicio para mejorar su salud y calidad de vida, pero no tienen el hábito.

Cada persona es diferente, por esa razón la intervención se hace de acuerdo al género, edad, condición física y de salud.



INTEGRADO CON LAS MEJORES ECO-EXPERIENCIAS

Para poner a prueba el rendimiento físico

Y estratégicamente planificados para:

- Promover la superación personal
- Aumentar la motivación
- Fomentar el trabajo en equipo
- Estimular la creatividad
- Ayudar a establecer metas claras
- Mejora la capacidad de resolución de problemas
- Fortalecer los lazos y la comunicación
- Superar sus limitaciones mentales
- Mejora su condición física y de salud

1

1er RETO
GANA TU MAÑANA

2

2do Reto
Caminata
Cerro el tablazo

3

3er Reto
Senderismo Pictogramas

4

3er Reto
Senderismo Desierto de
Sabrinsky

5

4o Reto
Caminata
Granada

6

Meta
Nevado del
Cocuy



SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

El ejercicio planificado es el mejor medio para equilibrar los planos Físico, Mental y Emocional que influyen en el completo estado de Bienestar y Calidad de Vida.



¿PORQUÉ ES MÁS EFECTIVO EL PROGRAMA?

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA



Enfoque
en
Resultados



Facilita la
Toma de
desiciones



Aumenta la
Eficiencia y
Productividad



Intervención
a la
medida

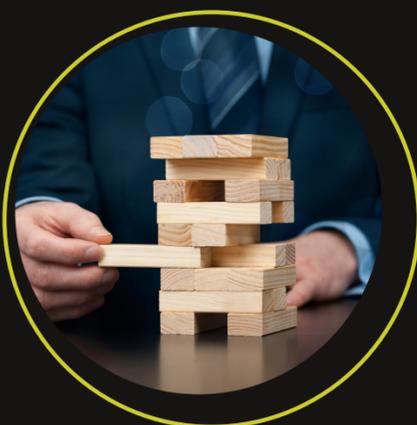


¿PORQUÉ ES MÁS EFECTIVO EL PROGRAMA?

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA



Optimización
de la
inversión



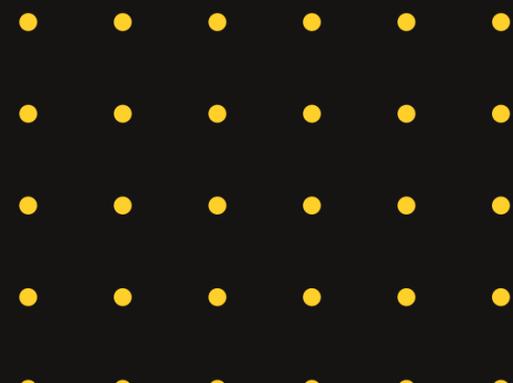
Control
del
Riesgo



Monitoreo
de los
Indicadores



Control
de la
Información



¿PORQUÉ ES MÁS EFECTIVO EL PROGRAMA?

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA



Sentido
de
Pertenencia



Cultura
de
Autocuidado



Mayor
Productividad



¿PORQUE ES MÁS EFECTIVO EL PROGRAMA?

BENEFICIOS PARA EL TRABAJADOR



Mejora
su
Salud



Aumenta
su
Energía



Reduce
el
estres



Mejor
Calidad
de Vida



¿PORQUE ES MÁS EFECTIVO EL PROGRAMA?

BENEFICIOS PARA EL TRABAJADOR



Mantiene
un Peso
Saludable



Mejora
la Salud
Mental



Promueve
la
Longevidad
y Autoestima



Supera con
más
facilidad
los retos de
la vida



CON UNA EXPERIENCIA ÚNICA APOYADOS EN HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

EMPRESA



Monitoreo
del
programa

TRABAJADOR



Seguimiento
a sus
Progresos



PARA MÁS INFORMACIÓN AGENDA UNA CONSULTA

Nelson Suan Silva
Entrenador Personal
Coach Autocuidado

 3176825799

