

LIVESMART

COMIENZA
EL 1 DE
OCTUBRE

WALKTOBER

STRIDES TO BETTER HEALTH

Tome medidas para mejorar su salud caminando más este mes.

WALKTOBER es una campaña de caminata de 4 semanas que comienza el 1 de octubre.

WALKTOBER es una campaña de caminatas de 4 semanas cuyo objetivo es aumentar la cantidad de pasos que se dan durante el mes de octubre. Cada participante hará un seguimiento de sus pasos individuales utilizando un podómetro gratuito que LIVESMART le proporcionará u otro dispositivo de seguimiento de la actividad física. Registre sus pasos en línea mediante el portal LIVESMART o envíe un rastreador en papel completo a su embajador antes del 8 de noviembre para recibir crédito de la campaña y un premio por completar la carrera Amazing ONI (opcional) usando el mapa de la página 3 para caminar por el país y visitar ciudades con sucursales afiliadas a ONI.

¡EMPEZAMOS!

- 1 RECOJA SUS MATERIALES**
Recoja su Guía del participante con rastreador de papel y podómetro GRATIS y comience a seguir sus pasos el 1 de octubre.
- 2 SIGUE TUS PASOS**
Registre sus pasos diarios en el portal LIVESMART o en su registro de seguimiento en papel.
- 3 INCREÍBLE CARRERA ONI (opcional)**
Utilice el mapa incluido en esta guía para recorrer el país y visitar las ciudades con sucursales de ONI. Consulte la página 3 para obtener más información.
- 4 ENVÍE SU SEGUIMIENTO**
PORTAL/APLICACIÓN: Realice un seguimiento de 4 semanas en el portal LIVESMART antes del 8 de noviembre. No se requiere ningún otro envío.
SEGUIMIENTO DE PAPEL: Envíe una copia de su rastreador en papel a su embajador LIVESMART en el sitio antes del 8 de noviembre.

SEGUIMIENTO DE PAPEL INDIVIDUAL

Si no está utilizando el portal o la aplicación LIVESMART, registre sus pasos utilizando el rastreador de papel a continuación.

Entregue una copia de su registro en papel completo a su embajador de LIVESMART antes del 8 de noviembre. Consulte la tabla en la página 4 para convertir millas u otras actividades a pasos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL DE PASOS SEMANALES
	1 pasos: _____	2 pasos: _____	3 pasos: _____	4 pasos: _____	5 pasos: _____	6 pasos: _____	<input type="text"/>
7 pasos: _____	8 pasos: _____	9 pasos: _____	10 pasos: _____	11 pasos: _____	12 pasos: _____	13 pasos: _____	<input type="text"/>
14 pasos: _____	15 pasos: _____	16 pasos: _____	17 pasos: _____	18 pasos: _____	19 pasos: _____	20 pasos: _____	<input type="text"/>
21 pasos: _____	22 pasos: _____	23 pasos: _____	24 pasos: _____	25 pasos: _____	26 pasos: _____	27 pasos: _____	<input type="text"/>
28 pasos: _____	29 pasos: _____	30 pasos: _____	31 pasos: _____				<input type="text"/>

NOMBRE (imprima claramente)	<input type="checkbox"/> Empleado <input type="checkbox"/> Cónyuge	<input type="radio"/> ¿Cómo te mantendrás activo este invierno?	MI GRAN TOTAL:	PASOS <input type="text"/>
---------------------------------------	---	---	-----------------------	--------------------------------------

INCREÍBLE CARRERA ONI (opcional)

Empieza la carrera en tu ciudad y sigue el mapa a medida que caminas durante el mes. Cuando regreses a tu ciudad de origen, utiliza el código QR que aparece en la parte inferior de la página o visite www.livesmartoni.com/walktober para enviar su participación en la carrera. Habrá premios para los primeros diez participantes que completen la carrera y para los primeros tres participantes de cada empresa que completen la carrera. Consulte la sección “Preguntas frecuentes” para obtener más información.

PASOS
HACIA LA
SIGUIENTE
PARADA

ESCANEA EL CÓDIGO

¡O visita www.livesmartoni.com/walktober para registrar la finalización de tu carrera!

SEGUIMIENTO DEL PORTAL LIVESMART

SITIO WEB Y APLICACIÓN DISPONIBLES

OPCIÓN DE SEGUIMIENTO TO PREFERIDA

¡Realice un seguimiento de su actividad física, establezca objetivos de fitness y vea su progreso continuo!

INICIA SESIÓN EN TU CUENTA Crea una cuenta en el portal LIVESMART

PASO 1

- Visite www.livesmartoni.com/livesmart-portal y haga clic en “Portal”
- Si nunca ha visitado el portal antes, complete los pasos de registro:
 - Ingrese su nombre de usuario en el siguiente formato:
 - Empleados: Nombre_Apellido_Año de nacimiento (XXXX)
 - Cónyuges: Utilice el nombre de usuario de su cónyuge con una “-s” al final
- Haga clic en Registrarse y complete las indicaciones para registrar su cuenta.
- Si tiene una cuenta existente, ingrese su nombre de usuario y contraseña y haga clic en “Iniciar sesión”



COMENZAR A SEGUIR

PASO 2

- El 1 de octubre se abrirá la campaña WALKTOBER en la pestaña de campañas de tu portal
- Puede comenzar a realizar un seguimiento en el portal ingresando manualmente sus pasos o puede sincronizar un dispositivo de seguimiento de actividad física para que se actualice automáticamente (consulte el paso 3 para obtener instrucciones)



DESCARGA LA APLICACIÓN Y SINCRONIZA TU DISPOSITIVO DE SEGUIMIENTO DE EJERCICIO (OPCIONAL)

PASO 3

- Puede descargar la aplicación LIVESMART Portal en su teléfono inteligente para realizar un seguimiento de su actividad mientras está en movimiento. • Vaya a su tienda de aplicaciones, busque “Wellsteps” y descargue la aplicación.
- Use las mismas credenciales de inicio de sesión que usaría en la versión de escritorio. • ¡Sincronice su dispositivo de seguimiento de actividad física con la aplicación para comenzar a realizar el seguimiento! Para obtener instrucciones completas sobre para sincronizar su rastreador portátil, visite www.livesmartoni.com/walktober



PASOS ESTIMADOS EN EL EJERCICIO

ACTIVIDADES MODERADAS 30 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none">• Baloncesto (ocio) - 4100• Ciclismo (<10 mph) - 3600• Bolos - 2730• Baile - 2700• Jardinería - 3600• Golf (caminando) - 4100	<ul style="list-style-type: none">• Montar a caballo - 3600• Estiramiento/Yoga- 2300• Nadar (ocio) - 5500• Caminando (3.5 mph) - 3500• Aeróbic acuático - 3600• Levantamiento de pesas - 3600
ACTIVIDADES VIGOROSAS 30 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none">• Partido de baloncesto - 7300• Ciclismo (>10 mph) - 10900• Bailando (rápido) - 5000• Trabajo pesado en el jardín - 4500	<ul style="list-style-type: none">• Correr Trotar (5 mph) - 7300• Vueltas de natación - 9100• Caminando (4.0 mph) - 4500• Levantamiento de pesas - 5500
PASOS POR MILLA	HOMBRES: 2.000 pasos = 1 milla MUJERES: 2.400 pasos = 1 milla PROMEDIO: 15 minutos = 1 milla	Fuente: America on the Move Estos son pasos estimados. Para conocer otras actividades y calcular los pasos, visite: www.livesmartoni.com/walktober .