



## INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ORIZABA

### A través del Departamento de Actividades Extraescolares

**CONVOCA A TODOS LOS TRABAJADORES DE LOS DIFERENTES DEPARTAMENTOS DE NUESTRA INSTITUCIÓN  
A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA**

#### **“PERDER PARA GANAR” 1ª. EDICIÓN**

##### **BASES**

- PARTICIPARAN SOLO TRABAJADORES DE NUESTRA INSTITUCIÓN DE LOS DIFERENTES DEPARTAMENTOS.
- DEBERÁN CONFORMAR EQUIPOS DE 3 TRABAJADORES POR DEPARTAMENTO.

##### **DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES TENDRÁ LA DISPOSICION DE MEJORAR SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO CON LA FINALIDAD DE “PERDER “KILOS PARA “GANAR”.

SE REALIZARAN PESAJES INICIALES EN PRESENCIA DE UN DOCTOR(A) EN EL DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, SUMANDO TODO LOS PESOS EN UNA SOLA CANTIDAD POR DEPARTAMENTO, OBTENIENDO LOS PARÁMETROS DE INICIO DE NUESTRA ACTIVIDAD.

LOS DÍAS VIERNES EN UN HORARIO DETERMINADO SE REALIZARAN ACTIVIDADES COLECTIVAS CON LOS DIFERENTES PARTICIPANTES QUE LE SUMARAN PUNTOS A SU RESULTADO FINAL AL TERMINO DE ESTE PROGRAMA.

GANARA EL EQUIPO QUE LOGRE SUMAR MAS KILOS PERDIDOS A SU DEPARTAMENTO.

LOS PESAJES SE REALIZARAN CADA LUNES EN UN HORARIO DETERMINADO POR EL DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN PRESENCIA DE UN REPRESENTANTE DE CADA DEPARTAMENTO.

##### **PREMIACIÓN**

SE PREMIARA AL DEPARTAMENTO QUE MAS KILOS PIERDA EN EL PESAJE FINAL.

1ER. LUGAR INDIVIDUAL EN PERDIDA DE KILOS.