

Puntos Ascend to Wholeness 2019

Puntos Requeridos

PUNTOS DE ACTIVIDADES

1 de Septiembre de 2018 - 31 de Julio de 2019

80 puntos

La Evaluación de Bienestar en línea y la Evaluación Biométrica son beneficios que lo ayudan a tomar control de sus números, ya no es un requisito de elegibilidad.

Oportunidades de puntos por actividades

PUNTOS

OTORGADOS

HÁBITOS SALUDABLES

Servicio preventivo con médico o dentista	Evaluación física o de edad/ diagnóstico por género	20	Anual
Vacunas	Gripe, neumonía, herpes, tétano	10	Por Vacuna
Actividad de bienestar	Sesión corta (menos de 3 horas)	4	Diaria
Actividad de bienestar larga	Sesión más larga o sesión grupal (3 horas o más)	10	Diaria

TALLERES

Seminarios por internet	Manejo del estrés, Salud de Mujeres, Salud de Hombres	10	Por Programa
	Videos cortos, Seminarios por internet	2	Por Programa

REGISTROS DE PUNTOS

Frutas & Vegetales	1	Diariamente
Registro de agua	1	Diariamente
Registro de ejercicios	2	Cada 30 min.
Registro de pasos	2	Cada 5000 pasos
Registro de alimentos	2	Semanal
Registro de peso	2	Semanal

Algunas actividades tienen un plan máximo de año. Vaya al Portal de Bienestar para obtener más detalles sobre los puntos y los máximos a través de:

www.AscendToWholeness.org

