



Paquete de participantes

Su guía de salud y bienestar de 16 semanas

Desafío de mejorar la salud y acondicionamiento físico

24 de Marzo - 16 de Julio de 2023

Una asociación entre Salud Pública del condado de Jefferson (JCPH), Madras Pioneer, Madras Medical Group, Madras Athletic Club, St. Charles Madras, Silver Star Fitness, Local Motion, Madtown Fitness, y Madras Aquatic Center.

Premios en efectivo para equipos de dos personas y divisiones individuales:

- Las categorías son: Equipos de 2, todos hombres, todas mujeres o mixtos (un hombre, una mujer), e individuos; hombre o mujer.
- Hombres y mujeres individuales basados en la clase de peso inicial. Las posiciones para cada clase y la cantidad de los premios se determinarán después de las inscripciones dependiendo en la participación
- Hay UNA entrada por categoría con un máximo de DOS entradas, pero el individuo debe pagar por cada categoría que entre; Las categorías son Individual Masculino, Individual Femenino, Equipo Todo Masculino, Equipo Todo Femenino y Equipo Mixto (un hombre y una mujer). **Ejemplo: Un individual puede ingresar en la Categoría de Individual Masculino e ingresar con un compañero en la Categoría de Equipo Mixto.**

Reglas y regulaciones:

- Cuota de entrada; \$25.00 por persona, \$50.00 por equipo de 2 personas. Se alienta el patrocinio corporativo de los equipos.
- El concurso está abierto a cualquier persona que tiene 18 años o más que viva o trabaje en el condado de Jefferson y en la reserva de Warm Springs.
- Las evaluaciones biométricas requeridas se realizarán al comienzo y al final del concurso. Se realizarán evaluaciones intermedias opcionales
- El registro está disponible en la evaluación inicial. Las evaluaciones iniciales se ofrecerán el Jueves 24 de marzo de 12:00 p. m. a 5:00 p. m. 25 de Marzo de 8 am a 6 pm y el 26 de Marzo de 9 am a 2 pm en el Departamento de Salud Pública del Condado de Jefferson (500 NE A Street, Suite 102, Madras Oregon, 97741). ***Para fines de consistencia, se recomienda que usted tiene la misma persona que le pesa y que lo mida al comienzo y al final del desafío.***
- **El último día para pagar es el 27 de Febrero a las 2 p.m.** Si no puedes hacer las fechas de evaluación según lo programado, se pueden hacer arreglos para que se realicen las mediciones **después** del 26 de Marzo, pero solo si el pago y la inscripción se reciben **PARA** el 26 de Marzo.
- Los premios se basarán en el porcentaje total de mejora en las proporciones de peso, masa de grasa corporal, y el índice de masa corporal. Vea el documento incluido, "Cómo se determinan los ganadores".
- **Ninguna regla de yo-yo:** Los ganadores de dinero del año anterior solo pueden calificar para participar y ganar de nuevo si **NO RECUPERARON** más

del 30% del peso que perdieron al final del concurso. Esto no incluye a las personas que ganaron un premio por su pérdida de peso del 5%.

- **Regla posparto:** Para alentar el autocuidado saludable en madres primerizas, requerimos que las mujeres que deseen participar sean al menos 6 semanas postparto al comienzo del concurso.
- **Regla de derivación gástrico:** Si has tenido cirugía gástrica de cualquier tipo, incluyendo procedimiento de banda de vuelta, favor de abstenerse de competir en este programa por lo menos 12 meses después de la operación.
- **Premio para 5% de pérdida de peso:** Vamos a dar premios a cualquier participante que pierda el 5% o más de su peso corporal. Los participantes solo pueden recibir un premio, independiente de la participación múltiple en las categorías. Además, vamos a dar un premio al participante hombre y mujer que pierda el mayor peso.

Fechas para recordar:

Últimos días para pesarse

- Jueves, 14 de Julio de 2023 JCPH 12pm-5pm
- Viernes, 15 de Julio de 2023 JCPH 8 am-6 pm
- Sábado, 16 de Julio de 2023 JCPH 9 am-2 pm

Para más información contacte:

Johnathan Courtney al 541-325-5001 X 4210

Para preguntas en Español contacte:

Karen Correa 541-475-5001 X 4227


o MovinMountains@PublicHealth.JeffCo.net

Cómo se determinan los ganadores

Desafío de Adelgazar 2023

El siguiente ejemplo es de dos concursantes comenzando con diferentes pesos, medidas de cintura y cadera, **PERO** perdiendo la misma cantidad de peso y la misma cantidad de pulgadas de su cintura y caderas. **Cálculo utilizado: medición final menos la medición inicial dividida por la medición inicial.** Este es el porcentaje de cambio individual en cada categoría, luego cada categoría se suma para obtener un cambio total porcentual. Las mediciones se ingresan en una hoja de cálculo Excel que realiza el cálculo automáticamente. Es un porcentaje negativo.

Concursante #1:

	Jefferson County					
2021 Moving Mountains						
Resultados del pesa Tanita	Public Health <small>Prevent. Promote. Protect.</small>					
Nombre:	Concursante #1					
Fecha	1/14/2021	5/14/2021				
Artículo	Resultado inicial	Resultado final	Diferencia en lb	Cambio porcentual	Peso de la puntuación	Cambio porcentual ponderado
Peso	185.00	165.00	-20.00	-10.81%	80%	-8.65%
Masa de grasa corporal	38.00	32.00	-6.00	-15.79%	10%	-1.58%
Índice de masa corporal	27.70	24.00	-3.70	-13.36%	10%	-1.34%
				-39.96%	100%	-11.56%

Peso inicial:

$$165 \text{ lb} - 185 \text{ lb} = -20 \text{ lb} \div 185 \text{ lb} = -10.81\% \times 80\% = -8.65\% \text{ Cambio en peso}$$

Masa de grasa corporal inicial:


$$32 \text{ lb} - 38 \text{ lb} = -6 \text{ lb} \div 38 \text{ lb} = -15.79\% \times 10\% = -1.58\% \text{ Cambio en masa de grasa corporal}$$

Índice de masa corporal inicial:

$$24 - 27.7 = -3.70 \div 27.7 = -13.36\% \times 10\% = -1.34\% \text{ Cambio en índice de masa corporal}$$

Porcentaje total perdido: -11.65%

Concursante #2:

			Jefferson County			
						
2021 Moving Mountains						
Resultados del pesa Tanita			Public Health			
Nombre:			Conкурсante #2			
Fecha	1/14/2021	5/14/2021				
Artículo	Resultado inicial	Resultado final	Diferencia en lb	Cambio porcentual	Peso de la puntuación	Cambio porcentual ponderado
Peso	165.00	145.00	-20.00	-12.12%	80%	-9.70%
Masa de grasa corporal	30.00	24.00	-6.00	-20.00%	10%	-2.00%
Índice de masa corporal	25.70	22.00	-3.70	-14.40%	10%	-1.44%
				-46.52%	100%	-13.14%

Peso inicial:

$145 \text{ lb} - 165 \text{ lb} = -20 \text{ lb} \div 165 \text{ lb} = -12.12\% \times 80\% = -9.70\%$ Cambio en peso

Masa de grasa corporal inicial:

$24 \text{ lb} - 30 \text{ lb} = -6 \text{ lb} \div 30 \text{ lb} = -20.00\% \times 10\% = -2.00\%$ Cambio en masa de grasa corporal

Índice de masa corporal inicial:

$22 - 25.7 = -3.70 \div 27.7 = -14.40\% \times 10\% = -1.44\%$ Cambio en índice de masa corporal

Porcentaje total perdido: -13.14%

El concursante #2 es el ganador / diferencia de -1.58%

Calcule sus propios cambios; mira los ejemplos de arriba para aclaración.

Peso final _____ menos peso inicial _____ = _____ Dividido por peso inicial _____ = _____ porcentaje de cambio multiplique por .80= _____ Cambio porcentual

Medida de la masa de grasa corporal final _____ menos la medida inicial de la masa de grasa corporal _____ = _____ Dividido por la medición de la masa de grasa corporal _____ = _____ % del cambio multiplique por .10 = _____ Cambio porcentual

Medida final del índice de masa corporal _____ menos la medida inicial del índice de masa corporal _____ = _____ Dividido por la medida inicial del índice de masa corporal _____ = _____ % del cambio multiplique por .10 = _____ Cambio porcentual

Sume los números del tres por ciento y ese es su cambio porcentual. Será un porcentaje negativo.

Aquí hay algunos consejos sobre la pérdida de peso a largo plazo:

- Comer seis veces al día. Tres comidas y tres aperitivos para proporcionar energía constante durante el día y ayudar a controlar el hambre.
- Desayune dentro de una hora después de despertarse. Las personas que desayunan terminan comiendo menos durante el día porque no tienen tanta hambre.
- No cuente las calorías, cuente porciones, especialmente con comidas altas en grasa/espesos.
- Tenga la mezcla correcta de carbohidratos y proteínas en cada comida. Para al menos tres comidas, elija vegetales como su única fuente de carbohidratos.
- Come una grasa saludable dos veces al día. Elija grasas insaturadas como el aceite de oliva o el aceite de pescado.
- Aumenta la cantidad de días que haces ejercicio cada semana. Intenta la actividad 5-6 días a la semana.
- Después de que sea cómodo, comience a aumentar la cantidad de tiempo que estás haciendo ejercicio.
- El objetivo es alcanzar 50-60 minutos de ejercicio cada día. Eso puede parecer mucho, pero estamos hablando de un cambio real, sostenible y medible. ¡Tanto usted como su bienestar lo valen!
- Si no puedes obtener esa cantidad de ejercicio, divídalo en segmentos más pequeños. Si tres caminatas de 20 minutos son más fáciles de trabajar en su agenda, entonces haga lo que funcione para usted.
- Pruebe diferentes tipos de ejercicio; Los estudios muestran que una de las principales razones por las que las personas dejan de hacer ejercicio es porque se aburren.
- Vivimos en una hermosa región, así que sal y ve algo de ella. Willow Creek Canyon, Smith Rock y la expansión de nuestros senderos para caminar con estaciones de ejercicio y aceras aquí en Madras ofrecen lugares maravillosos para sentir el sol (viento, lluvia, nieve) en su rostro. ¿Se ha demostrado que el ejercicio tiene beneficios para reducir la depresión y el estrés, así que por qué no?

La mayoría de las personas tienen aplicaciones en sus teléfonos o ajustan bits o, si es necesario, compran un podómetro, son bastante económicos. La meta sería ser 10 000 pasos al día para una mejor salud y pérdida de peso, pero ahora es hasta 15 000... ¡solo otra herramienta para ayudarlo a ponerse en movimiento!

QUE COMIENZE LA LOCURA...

Jefferson County



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

MOVIN' MOUNTAINS

Desafío de Adelgazar 2023

Forma de Medida

Nombre: _____

Meta de pérdida de peso del 5%: _____

	Inicial	Final
Fecha:	_____	_____
Peso:	_____	_____
Grasa corporal:	_____	_____
BMI:	_____	_____
Escala#	_____	_____

Iniciales persona midiendo: Inicial: _____ Final: _____

Cambio porcentual total: _____

Gracias a los patrocinadores abajo por su apoyo del desafío de perder peso Movin' Mountains



Jefferson County



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



MadrasPioneer

