

«دانات السلوك» يطلق تحدي الـ «90 يوماً»



أطلق البرنامج الوطني للمكافآت السلوكية - مبادرة «دانات السلوك» - تحدي الـ 90 يوماً، وذلك ضمن أهداف البرنامج، والذي بدأ مطلع يناير الجاري، ويستمر إلى مطلع شهر إبريل القادم

ويندرج تحدي الـ «90 يوماً» تحت عدة محاور رئيسية وهي: الحياة الصحية، والتغذية الصحية، ويظهر ذلك من خلال طرح منشورات متنوعة لجذب المتابعين، وحثهم على البدء بروتين يومي صحي

ويضم تحدي الـ «90 يوماً» 4 أنواع، تنقسم إلى تحديين رئيسيين هما: تحدي المشي 700,000 خطوة، بمعدل 233,000 خطوة في الشهر، وتحدي ركوب الدراجات الهوائية بإجمالي 36 ساعة خلال 3 أشهر، ما يعادل 12 ساعة في الشهر

(وام)



«البرنامج الوطني للمكافآت السلوكية مبادرة «دانات السلوك» يطلق تحدي الـ 90 يوم

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج. © 2024.