

# Regulamento

## NUTRITION CHALLENGE KIDS



### 1. A QUEM SE DESTINA O “IRONBOX CrossFit Alfragide NUTRITION CHALLENGE KIDS”:

Aos atletas mais jovens da nossa Box – a partir dos 6 anos! – que querem ser mais fortes e a crescer mais saudáveis!

Para isso, vão **formar uma equipa** e eleger um **Capitão** ou uma **Capitã** de equipa! Com a ajuda dos vossos pais, vão registar todos os dias quantos Ninjas conseguiram fazer. No final da semana, têm que enviar os vossos pontos positivos e os vossos pontos negativos ao/à Capitão/Capitã de equipa.

### 2. OBJETIVOS DO “IRONBOX CrossFit Alfragide NUTRITION CHALLENGE KIDS”:

Durante **30 dias**, vão escolher **dois** períodos de **8 dias** seguidos! Nestes 8 dias seguidos vão comprometer-se a colecionar o **máximo** de **Ninjas Positivos** possíveis e o **mínimo** de **Ninjas Negativos** possíveis.

O objetivo mais importante é conseguirem manter o compromisso que assumiram para com a vossa equipa!

Depois dos primeiros 8 dias, podem escolher assim:

- a) continuar no desafio e cumprir as regras (e continuam a pontuar!)
- b) fazer mais ou menos igual aos desafio (mas não vão pontuar positivos nem negativos)

Vão sentir muitas vezes vontade de desistir ou de fazer batota... mas quando isso acontecer só precisam de pensar em como se iriam sentir se estivessem a cumprir tudo à risca e alguém da vossa equipa fizesse batota e deitasse por terra todo o vosso esforço e sacrifício...

Nestas alturas difíceis e que vão querer muito falhar... também podem pedir ajuda aos vossos pais ou companheiros de equipa para resistirem às tentações! Isso vai tornar-vos mais fortes e vai ajudar-vos a sentirem super bem convosco próprios!

**Mudar** de comportamentos nunca é fácil... e deixar de comer aquelas coisas de que gostam mas que não vos fazem bem é difícil... mas só o consegue fazer quem quiser mesmo mudar. Está tudo nas vossas mãos!

### 3. COMO FUNCIONA O “IRONBOX CrossFit Alfragide NUTRITION CHALLENGE KIDS”:

Primeiro devem nomear um **Capitão/ã** de equipa! Pode ser um adulto se acharem que ajuda...

Cada um de vocês vai pontuar-se a si próprio diariamente, preenchendo a **Tabela de Registo de Pontuação**.

O **Capitão/ã** será responsável por entregar estes valores à Leonor, no vosso WOD de Sábado de manhã! Podem entregar como quiserem: via sms, via FB, escritos num papelinho... escolham vocês!

Lembrem-se sempre que apesar de ser um jogo, o **IRONBOX CrossFit Alfragide NUTRITION CHALLENGE KIDS** vai tornar-vos mais fortes, mas rápidos e mais resistentes!

**Boa sorte a todos e divirtam-se MUITO!!!**