

Regulamento

NUTRITION CHALLENGE



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

A todos aqueles que pretendem aprender mais sobre uma alimentação funcional. Desenhado para os atletas da IronBox CrossFit Alfragide, é um desafio que se estende aos seus familiares, amigos, vizinhos, colegas ou a todos os que queiram participar numa **aventura** muito nutritiva...

Cada participante vai testar a sua capacidade para se manter fiel a um compromisso de apenas **30 dias**... e contar com a ajuda de um dos factores mais importantes na mudança comportamental: o apoio de uma equipa da qual fará parte.

As inscrições podem ser **por equipas** ou, para quem não tenha equipa à partida, individuais. No Workshop de lançamento de cada Challenge, todos serão agrupados por equipas. Tal como na nossa Box, ninguém estará sozinho/a nesta aventura. Estamos juntos e vamos mudar juntos!

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

Os **objetivos pessoais** devem ser determinados por cada participante (ganhar força, dormir melhor, perder gordura, aumentar de massa muscular, ganhar resistência, deixar de fumar, gerir melhor o tempo, etc...).

Mas na prática, e durante 30 dias, o **objetivo coletivo** será o de colecionar o máximo número possível de Ninjas positivos por dia e colecionar o mínimo número possível de Ninjas negativos por dia!!! Só assim poderão ajudar a equipa a subir no ranking semanal e, finalmente, ganhar esta edição do Challenge.

É desta forma – em equipa – que cada participante se vai aproximando do seu objetivo pessoal e individual. **Juntos** somos sempre mais fortes! E **mudar** de comportamentos nunca é fácil...

Existem 2 níveis disponíveis e cuja grande diferença está no rigor e grau de dificuldade... Todos os participantes estreantes começam pelo Nível 1. É sempre possível repetir o nível que já se fez anteriormente.

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

Com base numa **Tabela de Pontuação de Alimentos**, cada atleta vai procurar “somar” Ninjas positivos, optando pelos alimentos/comportamentos que mais Ninjas positivos podem dar e excluindo tudo aquilo que faz ganhar Ninjas negativos...

Cada atleta pontua-se a si próprio diariamente, preenchendo a **Tabela de Registo de Pontuação**.

As equipas devem nomear um **Capitão/ã**.

Cada participante deve informar ao respetivo **Capitão/ã** qual o nível do challenge em que se inscreve. A mesma equipa pode ter participantes a “jogar” em níveis diferentes.

Até às 7h am de Sábado, o/a **Capitão/ã** de cada equipa será responsável por entregar – via sms FB – dois **valores totais da equipa**: os Ninjas Positivos da equipa + os Ninjas Negativos da equipa. A forma como a equipa se organiza para que o seu/sua capitão/capitã consiga obter esta informação a tempo e horas é da criatividade e responsabilidade de cada equipa. Desde que resulte, qualquer estratégia é boa!

As pontuações das equipas entregues fora de prazo serão penalizadas com 10 Ninjas Negativos por cada dia de atraso.

O não envio dos resultados a tempo ou o desvirtuar das regras do Challenge, comprometerá toda a dinâmica do programa e o esforço de toda a Comunidade envolvida. Devemos lembrar-nos que no que diz respeito à nossa saúde, aldrabar significa enganarmo-nos a nós próprios, afastarmo-nos dos nossos objetivos e impedirmo-nos de atingir resultados!

Nunca se esqueçam que o primeiro e o mais importante compromisso assumido é de cada um para consigo próprio... a equipa, a nossa Comunidade e os vossos Coaches, estão lá para ajudar cada um a atingir o seu objetivo pessoal!!!

Boa sorte a todos e divirtam-se acima de tudo!!!