



SINDICATO UNIFICADO DE POLICÍA
COMITÉ FEDERAL TERRITORIAL DE MADRID

comparte tu reto 

Conocemos las peculiaridades del trabajo de los agentes de Policía relacionadas con la salud, como la ansiedad, los turnos, el estado de forma física, el insomnio, el estrés emocional, el síndrome del "Burnt out" y la alimentación en horas de servicio, entre otras.

Descuento especial al colectivo
SUP Madrid: 5%

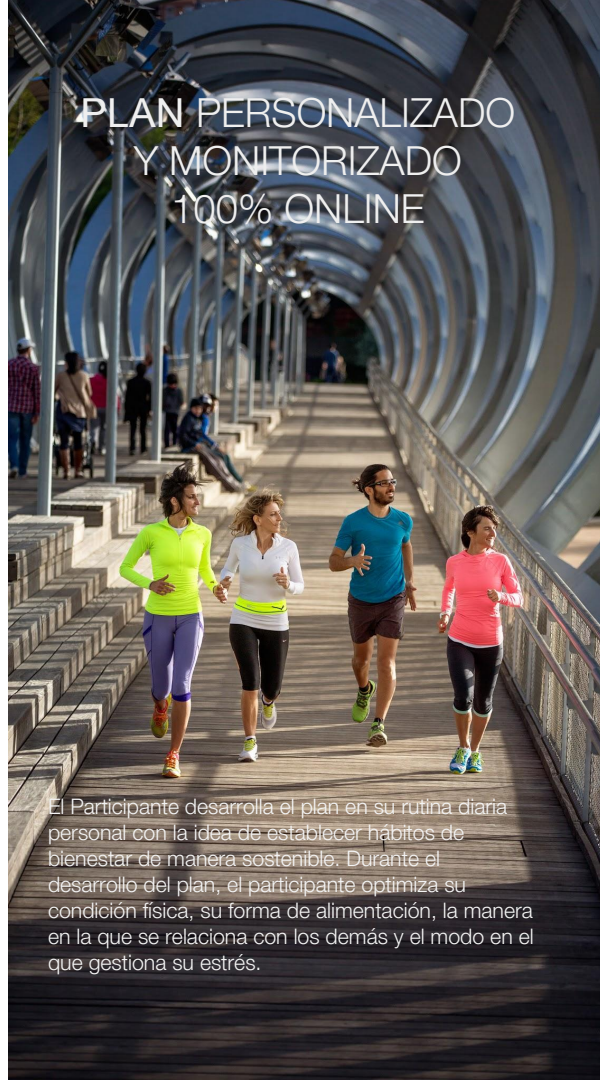
¡Ponte en contacto con nosotros
para empezar!

ORGANIZA TUS HÁBITOS DE BIENESTAR

Comparte Tu Reto es un plan de mejora en el bienestar dirigido a todo tipo de personas que se realiza mediante el diseño y supervisión 100% Online de acciones saludables, deportivas y de motivación compartida que se basa en cuatro pilares:

- Entrenamiento deportivo.
- Alimentación y gastronomía.
- Yoga y Mindfulness.
- Recuperación y descanso.

PLAN PERSONALIZADO
Y MONITORIZADO
100% ONLINE



El Participante desarrolla el plan en su rutina diaria personal con la idea de establecer hábitos de bienestar de manera sostenible. Durante el desarrollo del plan, el participante optimiza su condición física, su forma de alimentación, la manera en la que se relaciona con los demás y el modo en el que gestiona su estrés.