

## REGULAMENTO

### #DESAFIO15DiasVarginha/PLUS DETOX 2020

- 1- Para participar, a pessoa deverá estar devidamente inscrita no **#Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX**.
- 2- As **INSCRIÇÕES** estarão abertas de **13 a 24 de JANEIRO de 2020**, através do **TELEFONE 3690-2172**, nos horários de **7h30 as 11h00 e 13h00 as 16h30**, de **SEGUNDA A SEXTA**.
  - a. Para se inscrever, pessoa deverá dar o **NOME COMPLETO, IDADE E NÚMERO DE WHATSAPP**, para ser **ADICIONADO** ao **GRUPO DE SUPORTE** do Whatsapp #Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX.
  - b. Todas as informações necessárias serão repassadas através do grupo de suporte: **DIAS/HORÁRIOS DAS AVALIAÇÕES, DIAS/HORÁRIOS/LOCAIS DAS AULAS, TABELAS COMPARATIVAS E RESULTADOS**
  - c. Neste grupo, só os **ADMINISTRADORES** estarão permitidos postagens diárias. Desta maneira, todos têm acesso às informações e não sobrecarregam os celulares.
  - d. É de extrema importância que os participantes tenham um número de whatsapp.
  - e. O **GRUPO PERMANECERÁ FECHADO**, sendo aberto aos **PROFESSORES, NUTRICIONISTAS E COACHS** fazerem as postagens diárias. Desta maneira, o aluno/participante não perderá as informações **REVELANTES, DICAS DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR**.
  - f. Está **TERMINANTEMENTE PROIBIDO VENDAS DE PRODUTOS E SUPLEMENTOS** no grupo de apoio de whatsapp. Nem mesmo os **APOIADORES E PATROCINADORES!**
- 3- Para participar, os alunos **NÃO PODERÃO TER NENHUM PROBLEMA DE SAÚDE GRAVE** que impeça o participante de fazer atividades físicas. Um **TERMO DE COMPROMISSO** deverá ser preenchido no dia da Avaliação Física inicial.
- 4- Para **CONCORRER AOS PRÊMIOS DE 1º, 2º E 3º COLOCADOS**, a pessoa deverá **PARTICIPAR DE TODAS AS 15 AULAS OBRIGATÓRIAS, PERDER MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA CORPORAL E % DE GORDURA!**
  - a. Cada participante deverá participar das aulas de acordo com suas capacidades e limitações.
  - b. **SERÃO PERMITIDAS 3 FALTAS**, sendo que o participante deverá “repor”/fazer a aula em outro horário, comprovando sua realização através de vídeos, fotos e/ou Livies.
  - c. Caso o participante tenha 3 faltas e não “reponha”, ele não mais concorrerá ao prêmio, mas poderá continuar suas atividades, participando do desafio e do grupo de apoio.
- 5- Em caso de empate na perda de GORDURA os **CRITÉRIOS DE DESEMPATE** são: **FALTAS, GANHO DE MASSA MAGRA E CINTURA** (quem não tiver nenhuma falta tem prioridade).
- 6- O **#Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX** tem **NOVO FORMATO!** A fim de auxiliar os participantes que chegam sedentários, **APÓS A AVALIAÇÃO FÍSICA** (dias 25 e 26 de janeiro), teremos **1 SEMANA DE ADAPTAÇÃO**, com várias opções de aulas, onde **NÃO SERÁ REALIZADA A CHAMADA**. O objetivo é apresentar às pessoas novo estilo de vida, planos de reeducação alimentar, opções de sair do sedentarismo e desenvolver a autonomia dos participantes, além da responsabilidade de treinar e mudar os hábitos alimentares sem grandes choques na 1ª semana.
  - a. De **27 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO**, teremos aulas especiais, mas **NÃO SERÁ REALIZADA CHAMADA**. (SEMANA PLUS DETOX)
  - b. De **3 A 17 DE FEVEREIRO**, teremos aulas especiais, com **PRESENÇA OBRIGATORIA**, durante os 15 dias, podendo ter no **MÁXIMO 3 FALTAS**.

- c. Desta maneira, quem conseguir realizar todas as aulas estará fazendo um #Desafio15Dias e mais 1 semana de DETOX, totalizando 21 dias de atividade física e consequentemente um melhor resultado.
- 7- O #Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX será dividido em 4 Categorias, de tal maneira que mais pessoas serão incentivadas a mudar seus hábitos alimentares e incluir a atividade física em sua rotina semanal. São elas:
- a. 8 a 12 anos (kids)
  - b. 13 a 30 anos
  - c. 31 a 55 anos
  - d. Acima de 56 anos (melhor idade)
- 8- Todos os participantes que concluírem o #Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX receberão medalha de participação!
- 9- Serão premiados com **TROFÉUS os 1º, 2º e 3º COLOCADOS** de cada categoria juntamente com brindes oferecidos pelos APOIADORES.
- 10- As **DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**, serão passadas todos os dias pelas nutricionistas Kescia Campos e Marcela Coutinho, através do suporte no Grupo de Apoio via Watsapp.
- 11- As dicas sobre mudanças de hábitos, motivação, superação, vencendo os limites e outros serão passados e pelos Coach's Patrick e Ingrid através do suporte no Grupo de Apoio via Watsapp.
- 12- As aulas de durante a semana são de **SEGUNDA A SEXTA**, às 19 h, na **ACADEMIA DE RUA DA VILA PAIVA** ou em locais informados na programação do #Desafio15DiasVarginha/PLUS DETOX.
- a. Em caso de chuva, um local alternativo será disponibilizado para que as aulas tenham continuidade
- 13- As **AULAS DE FINAIS DE SEMANA (SÁBADO E DOMINGO)**, são sempre as 7 horas da manhã, com programações especiais já definidas e informadas na programação, combinadas antecipadamente em aula e através do grupo de SUPORTE VIA WATTSAP. É imprescindível o participante ter um NÚMERO DE WATTSAP.
- i. **EM CASO DE TRABALHO, AS FALTAS SÃO JUSTIFICADAS. MAS NÃO ABONADAS. AS PESSOAS/PARTICIPANTES TERÃO QUE "REPOR"/FAZER AS AULAS PERDIDAS EM OUTRO HORÁRIO E COMPROVAR. (máximo 3 aulas)**
- 14- A avaliação física INICIAL será realizada dia 25 de JANEIRO(sábado), das 7h às 18h e dia 26 de JANEIRO (domingo), das 7h as 14h, no Consultório da Nutricionista Marcela Coutinho, na av. Rio Branco, 372, SALA 3.
- 15- A avaliação física FINAL será realizada dia 18 de JANEIRO (terça feira), das 6h as 11h e das 16h as 19h, no Consultório da Nutricionista Marcela Coutinho, na av. Rio Branco, 372, SALA 3.
- 16- As AVALIAÇÕES são terceirizadas e tem um **CUSTO DE R\$ 10 REAIS** por pessoa. Este valor está incluso as 2 avaliações: **ANTES e DEPOIS**
- 17- Serão avaliados **PESO, ALTURA, IMC, CINTURA, QUADRIL, DOBRAS C., % DE GORDURA, M. MAGRA E P. IDEAL.**
- 18- O resultado será entregue dia 19 de JANEIRO, numa cerimônia de encerramento na ARCA DE NOÉ, as 19 horas, onde realizaremos uma FESTA DE ENCERRAMENTO para confraternização!
- a. Reservas ANTECIPADAS com a EQUIPE ORGANIZADORA! Não será vendido convites! Festa com consumação pessoal
- Os participantes deverão concordar em ceder sua imagem para fotos, propagandas e postagens em redes sociais.
-