



"Hábitos jóvenes mueren viejos"

¿Por qué Curtis?

Hace dos años, estaba en el gimnasio haciendo ejercicio en la piscina. Cuando salí para secarme, noté al otro lado del camino que había un hombre con sobrepeso tratando de ponerse los calcetines. Este hombre estaba teniendo un momento muy difícil con sus calcetines debido a su peso. En ese momento yo volví a pensar cuando solía ayudar a mi abuela a ponerse los calcetines y los zapatos porque también tenía un problema grave de peso y todos los problemas de salud que eso conllevaba. Ella luchó con un mal acondicionamiento físico, diabetes, insuficiencia renal, cáncer, amputación de su pierna, lo que sea que luchó; finalmente ella perdió la batalla y su vida. Mientras miraba a este hombre y al mismo tiempo recordaba a mi abuela, me hice esta pregunta: ¿De quién es la responsabilidad de ayudar a las personas que sufren de obesidad, comer en exceso y otras adicciones alimentarias? La respuesta más fácil es "¡Son responsables de sí mismos!" Lo más difícil es asumir la responsabilidad total de lo que están enfrentando y hacer algo al respecto. Aquí cito esta cita: "Un buen hombre puede encontrar soluciones a sus propios problemas, pero un gran hombre puede encontrar soluciones a los problemas del mundo".

Mi misión es alentar a las personas a tomar parte en hábitos saludables para prevenir los problemas que trae la mala salud.

Nuestra primera tarea será educar a los jóvenes sobre la importancia de los hábitos saludables.

"los hábitos jóvenes se quedan viejos"

paseo en bicicleta

¿Quién es TREKFIT?

TREKFIT es una organización que ofrece soluciones de fitness, bienestar y desempeño deportivo al mundo vía web o en persona.

Misión:

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades declara como un hecho que 1 de cada 5 niños y jóvenes en edad escolar se consideran obesos. Las probabilidades de que los niños obesos se conviertan en adultos obesos es muy probable que sucedan debido a los malos hábitos de salud y la tecnología, así que ayúdenos en este viaje porque todos sabemos que "los hábitos jóvenes se quedan viejos".

Este año, Trekfit lanzará una campaña nacional para concientizar sobre la obesidad infantil dirigida a niños de entre 8 y 12 años. Esta campaña estará dirigida por el entrenador en jefe Curtis

Walker. Su equipo viajará a través de los Estados Unidos en bicicletas que van desde Oak Grove Elementary en Poughkeepsie, NY hacia la escuela primaria Magnolia en San Diego, California. Durante este viaje, el equipo de Trekfit se detendrá en varias escuelas y centros comunitarios en estas ciudades Cleveland, OH, Detroit, MI, Chicago, IL, Kansas, MI, Albuquerque, Nuevo México y la comunidad de Phoenix, Arizona, que muestran a los niños cómo comer y permanecer activo. La misión es alentar a los niños a practicar hábitos saludables ahora, para que no se conviertan en adultos enfermos.

Fecha de inicio (Montar desde Poughkeepsie, NY): 5/2/18

Fecha de finalización (Llegada a San Diego, California): 6/16/18

Plan:

Cabalgaremos 6-10 horas (100-150 millas) al día siguiendo un vehículo de apoyo. El equipo se registrará en un hotel todas las noches a las seis de la tarde y reanudará el viaje a las ocho de la mañana.

Visitaremos seis instalaciones educativas en este viaje para presentar nuestro evento de salud y bienestar también conocido como el día de la diversión física.

Trekfit proporcionará cuatro sesiones de una hora por instalación con un máximo de 40 estudiantes.

El evento comenzará con nosotros educando a los jóvenes sobre la importancia de una nutrición adecuada y actividad física. Luego pasaremos a un entrenamiento que consistirá en una colección de ejercicios tales como flexiones de brazos, rastreo de animales, sentadillas, sentadillas y carreras de relevos. Nuestro objetivo es demostrar con ejercicios y juegos que mantenerse activo y saludable puede ser divertido.

Propósito del viaje:

¿Qué es la aptitud para TI?

El bienestar mental, físico y emocional resuelve la obesidad.

Ayúdanos a concienciar sobre la creciente tasa de obesidad infantil. Vamos a cambiar nuestro futuro AHORA!

#trainshard

Atentamente,

Curtis Walker - Co fundador de Trekfit