

## Participați și oferiți-vă șansa de a câștiga o tabletă

### Provocarea firmei 2023 - Numărarea minutelor de mișcare

Ediția din acest an a provocării firmei se desfășoară între 1.10 și 19.11.2023. Mai multă mișcare în viața de zi cu zi aduce mai multă sănătate. Minutele de activitate fizică adunate ar trebui să evidențieze un stil de viață sănătos. Pentru fiecare 1.000 de minute de exerciții fizice, se plantează un copac.

Cu cât faceți mai mulți pași, cu cât vă mișcați mai mult, cu atât mai mari sunt șansele de a câștiga un ceas de fitness sau un voucher pentru un magazin de articole sportive.

Cine însumează cele mai multe minute de mișcare câștigă o tabletă.

Începeți chiar de astăzi:


Linkul <https://straide.page.link/FPGdL5KzexVDfR8z7> vă va duce la înregistrare.

Mergeți la „**Registrieren**”. Selectați sexul, data nașterii, înălțimea și greutatea și faceți clic pe „**Weiter** “. Introduceți numele complet, adresa de e-mail și alegeți o parolă. Vă rugăm să țineți cont de câmpurile „**Datenschutzerklärung**” și „**AGB**”. Dacă sunteți de acord, vă rugăm să bifați și să faceți clic pe „**Registrierung bestätigen**”.

Veți primi un e-mail și va trebui să faceți clic pe „**E-Mail-Adresse bestätigen**”. Se deschide o fereastră, vă rugăm să faceți clic pe „**Zurück zur Anmeldung**”.

În fereastra următoare vă puteți autentifica folosind adresa de e-mail și parola dumneavoastră.

Acum veți fi invitat să participați la provocarea firmei în calitate de îngrijitoare de persoane. Vă rugăm să faceți clic pe „**Annehmen**” și apoi pe **OK**.

 Cu această pictogramă veți ajunge la introducerea minutelor de exerciții fizice. Cu „**Aktivität hinzufügen**” ajungeți la selectarea tipului de mișcare. Faceți clic pe tipul corespunzător și apoi pe „**Bestätigen**” și pe „**Tracking starten**” sau „**Manuell eintragen**”, dacă doriți să adăugați ulterior minute de mișcare deja înregistrate.

Mult succes!