



BLUE ZONES PROJECT®



## LA OPCIÓN SALUDABLE PUEDE SER LA MÁS FÁCIL.

Lidera con Propósito. Conecta a tu comunidad.

« Las asociaciones como Blue Zones Project son las que ayudan a ampliar los recursos de la comunidad».

-Valeria Hernandez,  
Especialista en  
Relaciones Públicas de  
la Autoridad Deportiva  
Regional de Salinas  
(SRSA)

Imagina un lugar en el que la gente se sienta emocionada por conectar con la comunidad. Un espacio en el que todos participen, trabajen juntos y en el que sea fácil recargar energías de saludablemente. Esto es posible en tu organización y en tu comunidad.

Es posible que hayas oído sobre las zonas azules originales, lugares donde la gente vive más tiempo, con mayor calidad de vida y menores tasas de enfermedad. Blue Zones Project® se basa en estos hallazgos y en otras investigaciones sobre el bienestar para crear nuevas Blue Zones Communities® en toda Norteamérica. Nuestro enfoque único y sistemático se centra en las personas, los lugares y las políticas para favorecer la incorporación natural y generalizada de poderosos comportamientos saludables. En estos entornos, lo saludable y lo fácil son una misma cosa.

Las organizaciones son una parte vital de las Comunidades Blue Zones. Al igual que las escuelas, los restaurantes, las tiendas de comestibles, los lugares de trabajo y los entes municipales. Completando la lista de chequeo de organizaciones de Blue Zones Project podrás descubrir beneficios saludables para tu organización y para la comunidad en general.

### BENEFICIOS PARA LAS ORGANIZACIONES

Este movimiento ya está en marcha en comunidades de Norteamérica, incluida la tuya. Como organización, puedes unirte, aplicar las mejores prácticas de la Lista de chequeo de organizaciones de Blue Zones Project y descubrir muchos beneficios significativos y de gran alcance para tu comunidad.



## TE LO HACEMOS FÁCIL

**Potenciamos el movimiento a través del **Movimiento Natural**, para reducir los problemas de salud y los gastos asociados al sedentarismo y así aumentar la energía de tu empresa.**

- Cerca del 69% de la población estadounidense puede clasificarse como obesa o con sobrepeso; los gastos sanitarios anuales estimados de las enfermedades relacionadas con la obesidad representan casi el 21% del gasto médico anual. Las acciones de la lista de chequeo fomentan el ciclismo, las reuniones y eventos activos, los intereses activos y las conexiones sociales de mutuo apoyo.

**Lideramos el camino hacia una **Perspectiva Correcta**, fomentando un sentido de propósito, significado y lealtad dentro de tu organización.**

- Las personas que hallan un significado a su trabajo están un 93% más comprometidas y tienen más del triple de probabilidades de permanecer en la organización. Las acciones de la lista de chequeo ayudan a las personas a redescubrir sus talentos y a encontrar oportunidades de voluntariado y retribución a la comunidad.

**Hacemos más fácil **Comer sabiamente**, influyendo en la elección de alimentos para mejorar el bienestar y la productividad.**

- Las personas tomamos más de 200 decisiones alimenticias al día, y lo que comemos repercute en nuestra salud y nuestro rendimiento diario.
- Un estudio relacionó la alimentación poco saludable con un 66% más de riesgo de pérdida de productividad. Las acciones de la lista de chequeo favorecen un cambio saludable en el entorno del tabaco y la alimentación, lo que conduce a elecciones más sanas.

**Ayudamos a las personas de tu organización a **Conectar** entre sí y con la comunidad, incrementando la conciencia de tu grupo y su impacto positivo.**

- Las personas tienen el doble de probabilidades de adoptar nuevos hábitos si los practican con un amigo. Las acciones de la lista de chequeo involucran a sus miembros en actividades sociales que inspiran y refuerzan hábitos y conexiones saludables.

Conviértete en una Organización Reconocida por Blue Zones Project por contribuir a este importante esfuerzo de toda la comunidad. Blue Zones Project tiene una sólida reputación en la prensa local y nacional por impulsar la innovación, crear entornos más saludables y atraer visitantes y empresas a las comunidades. Los miembros del equipo local trabajan para dar a conocer a los participantes y los progresos realizados a través de las redes sociales y otros medios de divulgación.



## TE LO HACEMOS FÁCIL (CONT.)

**Acceso Gratis** Financiado con fondos privados de patrocinadores, los expertos, herramientas y recursos de Blue Zones Project están disponibles gratuitamente.

**Prácticas comprobadas** Nuestros expertos identificaron prácticas basadas en pruebas para crear una organización que favorece miembros más sanos, felices y productivos.

**Enfoque flexible.** Tú decides qué prácticas se adaptan mejor a tu organización en función de lo que ya estás haciendo y de lo que aspiras a hacer. Encontrarás ideas prácticas sin importar el tamaño de tu organización o si eres nuevo o no en las iniciativas de bienestar. Puedes incluir tus propias mejores prácticas como parte de tus esfuerzos en Blue Zones Project.

**Apoyo práctico.** Los miembros del equipo local de Blue Zones Project -que trabajan en tu comunidad- guían a tu equipo en la aplicación de las mejores prácticas. A través de los comités locales del proyecto, pueden conectar, compartir éxitos y apoyar a otros lugares de trabajo y organizaciones activos.

**Fuerza colaborativa.** Blue Zones Project, que cuenta con más de 200 intervenciones en distintas organizaciones, pretende llegar a todos los lugares donde la gente vive, trabaja, aprende y se divierte. Los hábitos saludables se extienden dentro y fuera del lugar de trabajo, ampliando el impacto de cada cambio positivo y conectando a los trabajadores con una comunidad próspera.

**Reconocimiento positivo.** Blue Zones Project tiene un historial consolidado de generación de una cobertura mediática y una concienciación pública positivas, con amplios beneficios para la contratación, la retención y la salud económica. Las organizaciones participantes y reconocidas en Blue Zones Project son consideradas líderes comunitarias en materia de salud y bienestar y se unen a una red de organizaciones respetadas que se promocionan en toda la comunidad.

**HAZ QUE LA ELECCIÓN SALUDABLE SEA LA ELECCIÓN FÁCIL.**  
En tu organización. En tu comunidad.