



nest[®]

fitnest challenge

Back to basics

Built together

Stronger than ever

Inscripciones abiertas

Iniciamos lunes 06 de abril, 2026 | 5:00 a.m.

By wellnest

fitnest challenge

Es un **programa de bienestar** que se ha convertido en una **parte central de la cultura de nest®** debido a que **incide en la salud de sus colaboradores**, mejorando su estado físico, mental y social.



neststatistics

Nuestro **fitnest challenge 2025** contó con la **participación del 70%** de la **comunidad nest®**, es decir, **7 de cada 10 nesters se unieron y realizaron actividad física** en algún momento durante su desarrollo.



insights

A partir del análisis de resultados de la experiencia de nuestro **Fitnest Challenge 2025**, identificamos aprendizajes clave que nos llevaron a replantear el formato hacia una **experiencia más¹ simple, humana e integradora**.

Si bien la **experiencia general fue positiva** (con un promedio de satisfacción de 3.3/4), **detectamos barreras importantes que impactaron la participación** total y sostenida.

insights

Entre los principales factores destacan:

- ✓ **Fricción en el uso de la plataforma** limitó la participación constante
- ✓ **Baja percepción de convivencia y trabajo en equipo**
- ✓ **Enfoque competitivo** generó menor integración
- ✓ **Factores conductuales: apatía, desinterés y bajo compromiso**

insight principal

El reto fue percibido más como una **dinámica individual** que como una **experiencia colectiva**. Además, un hallazgo clave fue la preferencia por **regresar al formato anterior**¹ o integrar ambos modelos, lo que refuerza la necesidad de **simplificar la experiencia sin perder estructura**.

Más que un reto de actividad física, el Fitnest Challenge necesita ser una experiencia de conexión, pertenencia y energía colectiva.

decisión 2026

Incrementar participación, constancia y sentido de pertenencia a través de una experiencia más cercana, flexible y colaborativa.

- ✓ Experiencia simple y accesible
- ✓ Integración
- ✓ Comunidad
- ✓ Interacción humana

**The first step of
change is to become
aware of your own
limiting belief!**



goal**nest**

Nourish you body & mind

Employee engagement

Strengthen your health to boost
your productivity

Team up



fitnest challenge

Nutre tu cuerpo y mente, fortaleciendo con ello la **salud y por consecuencia la productividad**, desarrollando a la par, **habilidades sociales** que aportan niveles de **satisfacción personal** y fomentan un clima laboral de colaboración y comunidad.

Fitnest It's a catalyst for positive changes, and it affects every aspect of your life

fitnest challenge

¡Fitnest Challenge es para todos! No importa si estás comenzando desde cero o si ya tienes un ritmo avanzado, este reto **está diseñado** para que encuentres tu forma de moverte, conectar y superarte.

Activa tu bienestar, disfruta el proceso e integrarte con la **comunidad**. Aquí no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible... y hacerlo juntos.

fitnest evoluciona

Este año, **hemos dividido el reto en dos periodos** para hacerlo más accesible y sostenible: la primera edición y una segunda en los meses de **abril y septiembre.**¹

¹ Cada edición cuenta con sus propios premios y dinámicas de reconocimiento.

fitnest evoluciona

Además, ahora contamos con el **subsidio de Wellhub**, facilitando el acceso a más opciones de actividad física y apoyando tu constancia durante el reto.

¹ Si aún no tienes acceso a Wellhub, solicita apoyo a Wellnest. NEST cubre la inscripción y el plan digital; cualquier plan adicional corre por cuenta del colaborador (desde \$129 MXN al mes) con acceso a gimnasios.

**Create
healthy
habits
and
then** get
ready
to see
your life
shine!



active**30**

Just move, realiza al menos **30 minutos** de alguna **actividad física**¹ que te guste, **cada minuto cuenta para alcanzar tus metas de salud y bienestar.**



¹ La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como: caminar, correr, saltar una cuerda, dar un paseo en bicicleta, etc.

sign of the day

Habrà **señales diferentes durante los 60 días**, en algunos momentos se repetirán. **¡Es normal!** Podrán darse cuenta que corresponde al día porque **la imagen cuenta con la fecha y una frase inspiradora que cambia todos los días.**



sharing success **to inspire**

- 1.- Toma una **selfie** mostrando la **señal del día**¹
- 2.- **Captura el registro de la actividad** del smartwatch, aplicación deportiva o graba una parte de tu entrenamiento
- 3.- **Comparte las evidencias** de tu actividad a través de nuestro grupo privado de WhatsApp, **inspira y motiva**

¹ Asegúrate de mostrar el espacio donde realizaste la actividad



Success **is best**
when it's shared!



follow **the rules**

- 1.- Se aceptará un **máximo de 5 frecuencias**¹
- 2.- Sólo se tomará en cuenta **una actividad diaria**
- 3.- La duración por actividad deberá de ser **al menos de 30 minutos**

¹ Se podrán realizar cualquier día de la semana, es decir de lunes a domingo

follow **the rules**

4.- Las **actividades grupales** deberán contar con **al menos 4 integrantes**²

5.- Las **evidencias** deberán **enviarse el mismo día que se realizó la actividad**³

6.- ¡Recuerda **ser honesto!**

² Los equipos son libres y podrán variar los integrantes

³ Se aceptan evidencias tardías comprobable con fecha de actividad

how **you win?**

Acumula puntos por cada actividad física que realices.

- 1.- Participación **individual** equivale a **1 punto**
- 2.- Participación **grupal** equivale a **2 puntos**¹
- 3.- Actividades **especiales o con causa** equivale a **3 puntos**

¹ Se otorgarán 2 puntos individuales a cada integrante del grupo que haya participado

and the award **goes to...**

- ✓ **Active 30** quien acumulen la **mayor cantidad de puntos**¹
- ✓ Para todos, **diplomas y sorpresas** por su valiosa participación

¹ En caso de empate se tomarán en cuenta el mayor número de participaciones en todas las actividades del reto

**It's about
self-improvement,
about being better
than you were the
day before!**



friendly reminders

- ✓ Elige un **ejercicio** de tu agrado¹
- ✓ Usa **ropa y calzado** adecuado
- ✓ Establece una **rutina de ejercicio diaria** a una hora determinada
- ✓ Realiza un **calentamiento** previo de al menos 5 minutos de los músculos a ejercitar

¹ Una actividad física o un ejercicio físico moderado y progresivo pueden realizarse sin supervisión médica

friendly reminders

- ✓ Hidrátate
- ✓ Realiza actividad de **enfriamiento**
- ✓ Escribe en una **bitácora** de tus progresos
- ✓ Evita la actividad física cuando estés enfermo o lesionado

free workouts **programs**

- ✓ Sofía Larios – <https://sofialarios.com>
- ✓ Caroline Girvan – <https://www.carolinegirvan.com>
- ✓ Heather Robertson – <https://heatherrobertson.com>
- ✓ Kayla Itsines – <https://www.kaylaitsines.com>
- ✓ Joe Wicks – <https://www.thebodycoach.com>

Lograr tu mejor versión no tiene que ser costoso, puedes entrenar incluso desde casa

fitnest **apps**

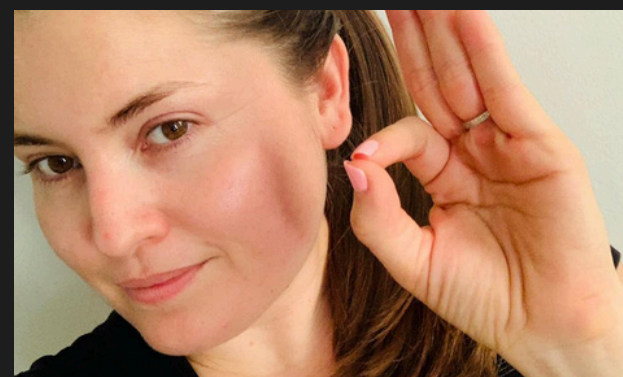
- ✓ Nike Training Club – Multideporte
- ✓ Adidas Training by Runtastic – Multideporte
- ✓ Freeletics – Multideporte
- ✓ Thenx – Calistenia
- ✓ Seven – 7 Minute Workout – Máximo beneficio en el menor tiempo
- ✓ Daily Yoga – Yoga y bienestar
- ✓ Centr – Bienestar integral
- ✓ Wellhub – Plataforma integral (gimnasios, clases y apps)

We move
better together!





Shared moments.
Powerful impact.





nest[®]

fitnest challenge

Back to basics

Built together

Stronger than ever

**By wellnest
@fitnestchallenge**