

# bet 365 sd01

<p>Explica o sobre o desafio "1% Better" e Chris Nikic, o primeiro Ironman com síndrome de Down</p><p>Chris Nikic, um atleta com síndrome de Down, tem conquistado o mundo ao se tornar o primeiro homem com esta condição a completar um Ironman, uma realização impressionante que o culto ao "1% Better" - um desafio de melhoria contínua de 30 dias - teve um papel essencial.</p><p>O que é o Desafio "1% Better"?</p><p>O Desafio "1% Better", criado por Chris Nikic e a Fundação Runner 321, é um compromisso com si mesmo de se tornar, ao menos, 1% melhor cada dia.</p><p>A ideia por trás do desafio é fazer pequenas melhorias diárias e vê-las se acumular ao longo do tempo. Chris Nikic levou isso a sério e sua jornada resultou em conquistas históricas. O desafio encoraja as pessoas a definirem suas próprias metas e a querer se superar ao longo de 30 dias, tudo começando com apenas 1% a mais de esforço diário.</p><p>Chris Nikic, um exemplo de superação e Melhoria Contínua</p><p>Em agosto de 2024, Chris Nikic completou o Ironman Florida, tornando-se o primeiro atleta com síndrome de Down a alcançar esse feito.</p><p>Como ele mesmo e muitos outros disseram, "Todo mundo tem um Ironman dentro de si, você precisa fazer o possível para deixar a eu avesso."</p><p>Para alcançar esse feito fenomenal, Chris seguiu o Desafio "1% Better" e sistematicamente treinou, atualizou seus treinos e, de forma impressionante, superou os desafios enfrentados.</p><p>Adotar o Desafio "1% Better" na sua vida</p><p>Inspirado na história de Chris Nikic e desejando fazer mudanças positivas em suas vidas podemos:</p><p>Definir nossa meta a ser alcançada</p><p>Definir os nossos pontos fracos que precisam de atenção e o que gostaríamos de melhorar.</p><p>Buscar conhecimento e ferramentas que podem nos ajudar a realizar melhorias.</p><p>Compromisso diário e consistência: mesmo um avanço insignificante no progresso é melhor do que nenhum.</p><p>Fazer um log de ou um rastreamento da sua jornada de melhorias.</p><p>Compartilhe a sua jornada com pessoas próximas, vem uma conta #1