

Triple FFF Program: **Faith • Fitness • Friend**

The **Triple FFF Program** is designed to strengthen your spiritual walk, physical well-being, and personal growth through the power of accountability and friendship. By combining **Faith, Fitness, and Friend support**, participants are encouraged to grow holistically spiritually, mentally, and physically while building meaningful, supportive relationships.

How it works:

1. Faith:

- Commit to daily or weekly prayer with your assigned partner.
- Select a Bible study or devotional plan to work through together.
- Choose a topic of spiritual growth to study, reflect, and share insights on.

2. Fitness:

- Schedule regular times to be active with your partner walks, workouts, or other activities.
- Set realistic fitness goals and track your progress together.
- Encourage one another to prioritize health and well-being.

3. Friend (**Accountability & Support**):

- Share weekly and quarterly goal-setting forms (provided) that include faith, fitness, professional, and personal development areas.
- Hold each other accountable daily, celebrate wins and provide encouragement through challenges.
- Explore areas of growth such as professional development (resources like leadership tools, AI, training programs, etc.).
- Support one another in identifying and pursuing personal goals for long-term sustainability.

Goal-Setting Focus:

- Time to grow with God.
- Achieve health and fitness milestones.
- Develop professional skills and future plans.
- Fulfill personal dreams through creative action steps.

By the end of the program, participants will have cultivated stronger faith, improved health habits, and built a lasting friendship rooted in accountability and encouragement.

Programa Triple FFF: **Fe • Ejercicio • Amistad**

El **Programa Triple FFF** está diseñado para fortalecer tu camino espiritual, bienestar físico y crecimiento personal a través del poder de la responsabilidad y la amistad. Al combinar la **Fe, el Ejercicio y el apoyo de la Amistad**, se anima a los participantes a crecer espiritual, mental y físicamente de forma integral, mientras construyen relaciones significativas y de apoyo.

Cómo funciona:

1. Fe:

- Comprométete a orar diaria o semanalmente con tu compañero asignado.
- Selecciona un estudio bíblico o un plan devocional para trabajar juntos.
- Elige un tema de crecimiento espiritual para estudiar, reflexionar y compartir ideas.

2. Ejercicios:

- Programa momentos regulares para estar activo con tu compañero: caminatas, entrenamientos u otras actividades.
- Establece metas realistas de ejercicio y monitorea tu progreso juntos.
- Anímense mutuamente a priorizar la salud y el bienestar.

3. Amistad (Responsabilidad & Apoyo):

- Compartan formularios semanales y trimestrales para establecer metas (incluidos) que incluyan áreas de fe, ejercicio, desarrollo profesional y personal.
- Responsabilícense mutuamente a diario, celebren los logros y anímense en los desafíos.
- Exploren áreas de crecimiento como el desarrollo profesional (recursos como herramientas de liderazgo, inteligencia artificial, programas de capacitación, etc.).
- Apóyense mutuamente para identificar y alcanzar metas personales para la sostenibilidad a largo plazo.

Enfoque en el establecimiento de metas:

- Tiempo para crecer con Dios.
- Alcanzar metas de salud y bienestar.
- Desarrollar habilidades profesionales y planes de futuro.
- Cumplir sueños personales mediante acciones creativas.

Al finalizar el programa, los participantes habrán cultivado una fe más sólida, mejorado sus hábitos de salud y forjado una amistad duradera basada en la responsabilidad y el ánimo.