



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ CREDITS4HEALTH

1. Ανακάλυψε τι σου προσφέρει το Credits4Health (C4H) και κάνε εγγραφή.

Πήγαινε στον ιστότοπο www.credits4health.gr, ανακάλυψε τα πλεονεκτήματα του C4H και, αν έχεις όλα τα απαιτούμενα προσόντα για να συμμετάσχεις, κάνε κλικ στο πλαίσιο «εγγραφή» και συμπλήρωσε τη φόρμα εγγραφής.

2. Προγραμμάτισε τη συνάντησή σου με το προσωπικό του C4H και μάθε πως θα μπεις στην πλατφόρμα.

Η ομάδα του προγράμματος θα έρθει σε επαφή μαζί σου για να προγραμματιστεί μια συνάντηση σε ένα από τα πλησιέστερα κέντρα διεξαγωγής της μελέτης. Οι ειδικοί του C4H θα επαληθεύσουν ότι πληρείτε τις προϋποθέσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα και θα σου παρέχουν τα διαπιστευτήρια για να έχεις πρόσβαση στη διαδικτυακή πλατφόρμα, η οποία είναι εύκολη στη χρήση, μαζί με το προσωπικό σας ανιχνευτή σωματικής δραστηριότητας «Fitbug Orb» για να παρακολουθείς τη σωματική σου δραστηριότητα.

3. Επίλεξε τους στόχους για τη βελτίωση της υγείας σου και ξεκίνα τη διαδρομή σου.

Ενεργοποίησε τον προσωπικό σου ανιχνευτή σωματικής δραστηριότητας «Fitbug Orb», επέλεξε τους στόχους και τις εξατομικευμένες διαδρομές που σου ταιριάζουν περισσότερο και σχεδίασε τις δραστηριότητές σου. Ακολούθησε τις οδηγίες, τις συστάσεις και τις συμβουλές των ειδικών μας που σου παρέχονται από την πλατφόρμα του C4H.

4. Πάρε μέρος στην κοινότητα του C4H και άρχισε να νιώθεις καλύτερα.

Μπες στην πλατφόρμα και πάρε ενεργό μέρος στην κοινότητα του C4H: μοιράσου δραστηριότητες, αποτελέσματα, στόχους και εμπειρίες. Βοήθησέ μας να βελτιώσουμε τον τρόπο ζωής σου και να παρακολουθήσουμε τα αποτελέσματά σου και τους στόχους που επιτυγχάνεις.

5. Έλεγξε την πρόοδο σου και πάρε μέρος στη 2^η φάση του προγράμματος.

Μετά από δύο μήνες θα μπορέσεις να ελέγξεις μαζί με τους ειδικούς μας τη πρόοδο σου. Το C4H θα σε καλέσει να συμμετάσχεις στη δεύτερη φάση του προγράμματος, στην οποία θα προβλέπεται και ένα σύστημα πόντων επιβράβευσης με εκπνώσεις σε αγαθά και υπηρεσίες που παρέχονται από συνεργαζόμενες επιχειρήσεις του προγράμματος. Έκανες ήδη τα πρώτα 5 βήματα του C4H, δεν απομένει παρά να συνεχίσεις τη διαδρομή προς μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

www.credits4health.eu