



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

LES CINQ PAUTES PER PODER GUANYAR AMB TÚ MATEIX I AMB CREDITS4HEALTH

1. Descobreix allò que t'ofereix Credits4Health i apunta't. Només cal anar a la pàgina www.credits4health.es, per descobrir els avantatges de C4H i, si tens tots els requisits per a participar-hi, fes clic a la tecla "inscriu-te" i omple el formulari d'inscripció.

2. Concerta la teva cita i accedeix a la plataforma. L'equip del projecte es posarà en contacte amb tu per poder concretar una cita en un dels nostres centres d'investigació més propers. Els experts de C4H consideraran la idoneïtat del teu perfil, et donaran les credencials per accedir a la plataforma online, fàcil d'utilitzar, juntament amb l'exclusiu mesurador d'activitat *Fitbug*, el dispositiu mitjançant el qual podràs controlar la teva activitat física.

3. Escull els teus objectius de salut i comença el teu recorregut. Activa el teu mesurador d'activitat, selecciona els objectius i els seguiments personalitzats que més s'adaptin a les teves necessitats i organitza les teves activitats. Segueix les indicacions, suggeriments i els consells dels nostres experts tal i com apareixen a la plataforma de C4H.

4. Participa en la comunitat de C4H i comença a trobar-te millor. Accedeix amb regularitat a la plataforma i participa de manera activa en la comunitat de C4H: comparteix activitats, resultats, objectius i experiències. Ajuda'ns a millorar el teu estil de vida i a fer el seguiment dels teus objectius i dels resultats aconseguits.

5. Controla els teus progressos i participa en la 2^a fase del projecte. Després de dos mesos podràs controlar els teus progressos i C4H et convidarà a formar part de la segona fase del projecte, en la qual també es proveirà d'un sistema de crèdits amb promocions per a béns i serveis proporcionats per empreses afins al projecte. Acabes d'assolir les teves primeres 5 pautes de C4H: només et queda seguir amb el recorregut per poder aconseguir una millor qualitat de vida.

www.credits4health.eu