



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

CREDITS4HEALTH EN RESUM

WHAT. Què és Credits4Health (C4H). És un projecte d'innovació social i promoció de la salut patrocinat per la Unió Europea com a part del VII^e Programa Marc. Mitjançant un sistema innovador d'incentius i seguiments personalitzats dins una plataforma web, pensada per metges, nutricionistes, experts de ciències de l'activitat física i d'ètica mèdica, psicòlegs i professionals en els camps de la ciència i de la tecnologia, aquest té com a objectiu ajudar les persones a millorar la seva alimentació i a desenvolupar activitat física de manera regular. Això amb la finalitat de promoure al màxim la difusió d'un estil de vida saludable. Per a més informació, consulteu la pàgina www.credits4health.es.

WHO. Qui pot participar-hi. Qualsevol persona que s'inscriu abans del 31 de desembre de 2014, que tingui entre els 18 i els 65 anys, que tingui residència o domicili en una de les àrees incloses en aquest estudi i que pugui accedir a la plataforma de C4H mitjançant l'ordinador, *tablet* i/ o *smartphone* amb connexió a Internet.

WHY. Per què C4H. C4H té com a objectiu millorar l'estil de vida de les persones actuant en tres nivells diferents: 1) la reducció dels costums de comportament sedentari i la realització d'una correcta activitat física; 2) el seguiment d'una alimentació sana i equilibrada que segueixi els principis de la dieta Mediterrània; 3) la participació en una vida social més activa. Amb l'optimització de les millors pràctiques en el sector de la salut i l'experiència de reconeguts professionals dels sectors de la salut, del benestar, de l'ètica, de la ciència i de la tecnologia, C4H vol crear i posar en marxa un sistema de prevenció que sigui senzill i eficaç basat en l'ús de les noves tecnologies, amb l'objectiu, a llarg termini, de poder-lo consolidar i exportar en un futur també a d'altres nacions europees.

WHERE. On es desenvolupa. A **Espanya**, a la ciutat de Girona. A **Itàlia**, a les ciutats de Florència (àrea metropolitana) i a la zona del Salento (províncies de Brindisi, Lecce i Taranto). A **Grècia**, al municipi de Pylos-Nestoras.

www.credits4health.eu

SCIENTIFIC GROUP



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

WHEN. Quan es realitza i quant dura. C4H preveu 3 fases i s'acabarà a finals de 2016. Avui comença la primera fase del projecte, que durarà 3 mesos. Però hi ha temps només fins al 31 de desembre de 2014 per a poder inscriure's. Si malauradament no hi hagués la possibilitat de participar-hi, per l'esgotament dels llocs disponibles o perquè s'han acabat els terminis previstos, es pot igualment omplir el formulari d'alta, deixant a més les seves dades per poder participar en les fases posteriors de C4H.

HOW. Com funciona. Per a descobrir-ho cal anar a la pàgina www.credits4health.es, conèixer tots els avantatges de C4H i, tenint tots els requisits per participar-hi, tan sols cal fer clic en la tecla "inscriu-te". Cal només omplir un formulari d'alta. L'equip del projecte es posarà en contacte amb tu per poder concretar una cita en un dels nostres centres d'investigació més propers. Després d'haver considerat la idoneïtat del teu perfil, et donaran les credencials per accedir a la plataforma de C4H juntament amb l'exclusiu mesurador d'activitat Fitbug Orb, amb el qual pots controlar la teva activitat física. Entra a la plataforma, selecciona els objectius i els seguiments personalitzats aptes per a tu: organitza i controla les teves activitats al llarg del temps, també gràcies als suggeriments i als consells proporcionats per la plataforma, òbviament elaborats pels nostres experts. Accedeix amb regularitat a la plataforma i participa activament en la comunitat de C4H. Després de dos mesos podràs comprovar 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.

www.credits4health.eu

AUTHORITIES



THIRD PARTIES

