



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

LOS CINCO PASOS PARA GANAR CONTIGO MISMO Y CON CREDITS4HEALTH

1. Descubre lo que Credits4Health te ofrece y regístrate. Visita la página www.credits4health.es, descubre los beneficios de C4H y, si cumples con todos los requisitos para participar, haz clic en «regístrate» y completa el formulario de inscripción.

2. Concierta tu cita y accede a la plataforma. El equipo del proyecto se pondrá en contacto contigo para concertar una cita en uno de los centros de investigación más próximos. Los expertos de C4H comprobarán la conformidad de tu perfil y te proporcionarán las credenciales para acceder a la plataforma en línea, fácil de usar, junto con el exclusivo *activity tracker* Fitbug Orb para controlar tu nivel de actividad física.

3. Elige tus objetivos de salud y comienza tu recorrido. Activa tu *activity tracker*, selecciona los objetivos y las pautas personalizadas más adecuadas para ti y planifica tus actividades. Sigue las instrucciones, las sugerencias y las recomendaciones de nuestros expertos proporcionadas por la plataforma de C4H.

4. Participa en la comunidad de C4H y comienza a sentirte mejor. Accede a la plataforma con regularidad y participa activamente en la comunidad de C4H: comparte actividades, resultados, objetivos y experiencias. Ayúdanos a mejorar tu estilo de vida y a seguir tus resultados y tus metas.

5. Comprueba tus mejoras y participa en la 2ª etapa del proyecto. Después de dos meses, podrás comprobar tus mejoras junto con nuestros expertos. C4H te invitará a participar en la segunda etapa del proyecto, en la que se proveerá de un sistema de créditos con descuentos en bienes y servicios prestados por empresas asociadas al proyecto; ya has dado los primeros 5 pasos de C4H, solo tienes que continuar el camino hacia una mejor calidad de vida.

www.credits4health.eu