



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 IN BREVE

**WHAT. Cos'è Credits4Health (C4H).** È un progetto di innovazione sociale e promozione della salute finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del VII programma quadro. Attraverso un sistema innovativo di incentivi e di percorsi personalizzati su una piattaforma web, realizzata da medici, nutrizionisti, esperti di scienze motorie e di etica medica, psicologi e professionisti nei campi della scienza e della tecnologia, ha l'obiettivo di supportare le persone a migliorare la propria alimentazione e a svolgere un'attività fisica regolare. Contribuendo così alla massima diffusione di uno stile di vita sano. Per maggiori informazioni vai sul sito [www.credits4health.it](http://www.credits4health.it).

**WHO. Chi può partecipare.** Chiunque si iscriva entro il 31 dicembre 2014, abbia un età compresa tra i 18 e i 65 anni, sia residente o domiciliato in una delle aree di studio coinvolte e possa accedere alla piattaforma di C4H tramite pc, tablet e smartphone con connessione a Internet.

**WHY. Perché C4H.** C4H ha come scopo quello di rendere migliore lo stile di vita delle persone agendo su tre piani distinti: 1) la riduzione dei comportamenti sedentari e lo svolgimento di una corretta attività fisica; 2) l'adozione di una dieta sana ed equilibrata basata sui principi della dieta Mediterranea; 3) la partecipazione a una vita sociale più attiva. Mettendo a frutto le migliori pratiche nel settore Healthcare e l'esperienza di affermati professionisti nei campi della salute, del benessere, dell'etica, della scienza e della tecnologia, C4H intende creare e validare sul campo un sistema di prevenzione semplice ed efficace basato sull'uso delle nuove tecnologie, con l'obiettivo a lungo termine di renderlo sostenibile e applicabile in futuro anche nelle altre nazioni europee.

**WHERE. Dove si svolge.** In **Italia**, nella città di Firenze (area metropolitana) e nell'area del Salento (province di Brindisi, Lecce e Taranto). In **Grecia**, nel comune di Pylos-Nestoras. In **Spagna**, nella città di Girona.

[www.credits4health.eu](http://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. Quando si svolge e quanto dura.** C4H prevede 3 fasi e avrà termine alla fine del 2016. Oggi inizia la prima fase del progetto, che durerà 3 mesi. C'è tempo però solo fino al 31 dicembre 2014 per iscriversi. Se sfortunatamente non ci fosse più modo di partecipare, per l'esaurimento dei posti o per la scadenza del termine previsto, si può compilare comunque il modulo di iscrizione e lasciare i propri dati per partecipare alle fasi successive di C4H.

**HOW. Come funziona.** Vai sul sito [www.credits4health.it](http://www.credits4health.it), scopri i vantaggi di C4H e, se hai tutti i requisiti per partecipare, clicca sul tasto "iscriviti". È sufficiente compilare un breve modulo di iscrizione. Lo staff del progetto ti contatterà per fissare un appuntamento in uno dei nostri centri di ricerca più vicini. Verificata l'idoneità del tuo profilo, ti saranno fornite le credenziali per accedere alla piattaforma di C4H insieme all'esclusivo *activity tracker* Fitbug Orb per monitorare la tua attività fisica. Entra nella piattaforma, seleziona gli obiettivi e i percorsi personalizzati più adatti a te: pianifica e monitora nel tempo le tue attività, anche grazie ai suggerimenti e ai consigli della piattaforma, elaborati dai nostri esperti. Accedi regolarmente alla piattaforma e partecipa attivamente alla community di C4H. Dopo due mesi potrai verificare i tuoi miglioramenti e C4H ti inviterà a prendere parte alla seconda fase del progetto, in cui sarà previsto anche un sistema di crediti con sconti su beni e servizi forniti da aziende partner del progetto.

AUTHORITIES



THIRD PARTIES



[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)