



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

## I CINQUE PASSI PER VINCERE CON SE STESSI E CON CREDITS4HEALTH

**1. Scopri cosa ti offre Credits4Health e iscriviti.** 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" e compila il modulo di iscrizione.

**2. Fissa il tuo appuntamento e accedi alla piattaforma.** Lo staff del progetto ti contatterà per prendere un appuntamento in uno dei nostri centri di ricerca più vicini. Gli esperti di C4H verificheranno l'idoneità del tuo profilo e ti forniranno le credenziali per accedere alla piattaforma online, semplice da usare, insieme all'esclusivo *activity tracker* Fitbug Orb per monitorare la tua attività fisica.

**3. Scegli i tuoi obiettivi di salute e comincia il tuo percorso.** Attiva il tuo *activity tracker*, seleziona gli obiettivi e i percorsi personalizzati più adatti a te e pianifica le tue attività. Segui le indicazioni, i suggerimenti e i consigli dei nostri esperti forniti dalla piattaforma di C4H.

**4. Partecipa alla community di C4H e inizia a stare meglio.** Accedi regolarmente alla piattaforma e partecipa attivamente alla community di C4H: condividi attività, risultati, obiettivi ed esperienze. Aiutaci a migliorare il tuo stile di vita e a seguire i tuoi risultati e i tuoi traguardi.

**5. Verifica i tuoi miglioramenti e partecipa alla 2ª fase del progetto.** Dopo due mesi potrai verificare insieme ai nostri esperti i tuoi miglioramenti. C4H ti inviterà a prendere parte alla sua seconda fase, in cui sarà previsto anche un sistema di crediti con sconti su beni e servizi forniti da aziende partner del progetto: hai già fatto i primi 5 passi di C4H, non resta che proseguire il percorso verso una migliore qualità della tua vita.

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