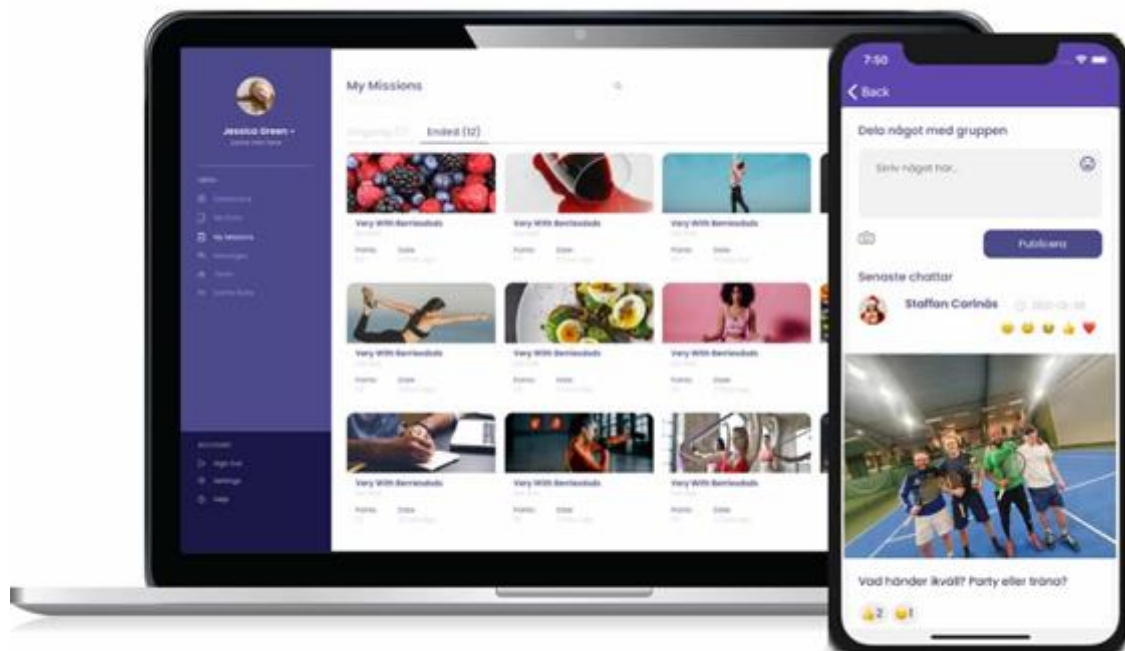




► Vad är RSIFs Hälsoutmaning



RSIFs Hälsoutmaning är en digital teambuilding-aktivitet som är byggd för att inspirera dig.

Gå med i ett lag, peppa varandra, dela foton/videos och börja samla hälsopoäng tillsammans.

Som ett resultat kommer du motionera mer, stressa mindre, äta godare mat, sova bättre och viktigast av allt – du kommer att ha väldigt kul tillsammans med dina kollegor.

► Hur går det till?

Målet för ert lag är tydligt markerat på spelplanen och den digitala coachen talar om för dig om ni är på rätt väg för att nå det. Samla hälsopoäng och få ditt lag att röra sig framåt genom att:

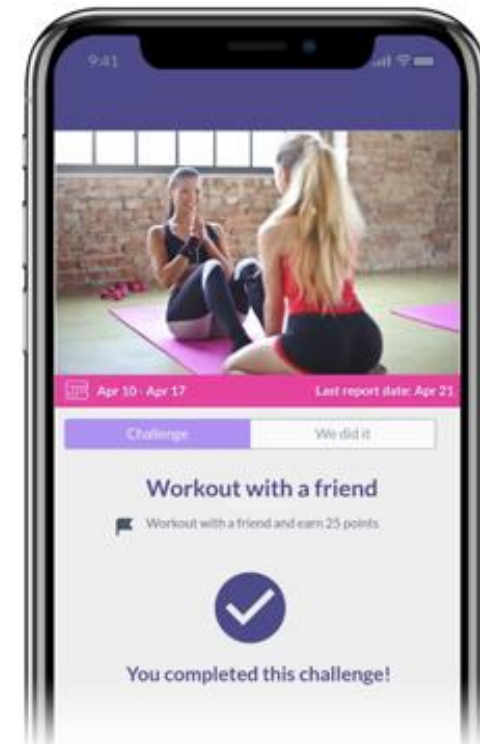
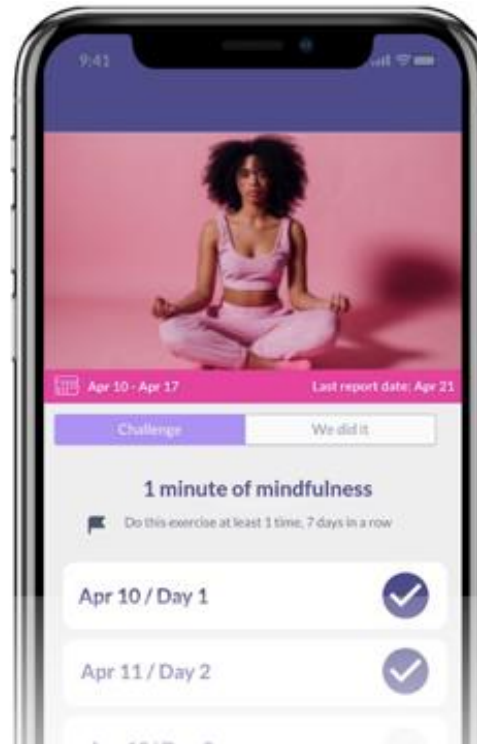
- ✓ Gå - varje steg räknas.
- ✓ Träna - alla aktiviteter ger dig poäng.
- ✓ Ge rätt svar på veckans kluriga quiz-fråga.
- ✓ Anta inspirerande veckoutmaningar.

Hur väljer ni att samla poäng? När ni målet i tid? Häng med och ta reda på svaret.



Veckoutmaningar

För att inte gå i samma hjulspår så får du varje vecka inspirerande veckoutmaningar som är skräddarsydda efter just dina förmågor och behov. Välj dina favoritutmaningar och ha kul med ditt team medan du utför dem.



Webb och app

- logga in på den enhet som passar dig bäst

Logga in på ditt konto via webben eller via vår app "Get Moving Challenge" som finns att ladda ner på Play eller Appstore.



Integrationer

- både enkelt och smidigt

Det finns två integrationer som gör att steg automatiskt registreras på ditt konto. Välj att ladda ner någon av apparna Fitbit eller Google Fit och synka med ditt konto.



Google Fit



Det är naturligtvis fritt fram att använda andra appar, stegräknare, klockor osv för att samla steg – det är superenkelt att själv registrera dina steg på ditt konto.



Fantastiska resultat

Vi lovar att du och dina lagkamrater kommer bli motiverade att göra det där lilla extra. Inte för att ni måste, utan för att ni vill.

- ✓ 9 av 10 rekommenderar utmaningen till andra.
- ✓ 8 av 10 ökar sin fysiska förmåga.
- ✓ 1 av 3 upplever minskad stress.
- ✓ Över 50 % sover bättre än tidigare.
- ✓ 7 av 10 äter både hälsosammare och godare mat.





Nästa steg

Hjälp oss gärna genom att peppa igång dina kollegor och gör en gemensam anmälan för detta event här:

www.rsif.se

Om du har frågor eller om det är något vi kan hjälpa dig med, e-posta:

support@reachingapp.com



**Region Stockholms
idrotts- och friskvårdsförbund**