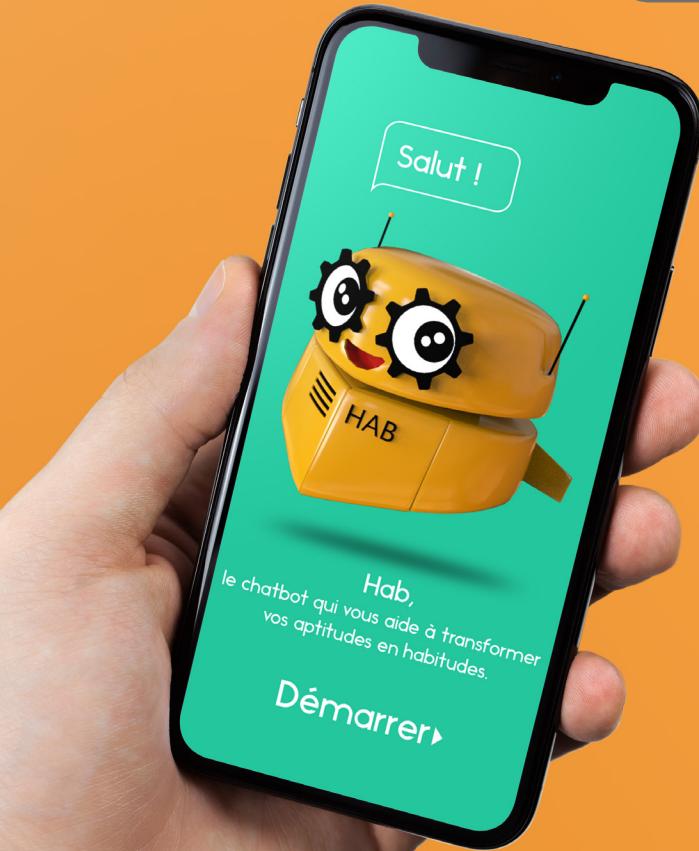




SE MOTIVER POUR BOUGER, AVEC PLAISIR!

L'activité physique pratiquée régulièrement a des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit

Oui ! Mais... Ce n'est pas si simple de s'y mettre et de s'y tenir !



HAB PEUT VOUS AIDER !

HAB est une application qui vous accompagne, pendant quelques semaines, dans la mise en place d'une activité physique régulière et durable.

Disponible sur
Google play

TELECHARGER DANS
l'App Store

COMMENT ÇA MARCHE?



Vous échangez avec HAB via des conversations instantanées ("chat") sur votre téléphone ou tablette, de façon régulière, à votre rythme !

1 Vous définissez un objectif atteignable en fonction de vos préférences, capacités, environnement, en cohérence avec les recommandations de vos professionnels de santé.

2 HAB vous propose des outils (questionnaires, vidéos, exercices...) pour vous amener à vous sentir capable de passer à l'action.



3 HAB vous apporte un soutien moral pendant toute la durée de réalisation de votre objectif.

4 Vous atteignez votre objectif, bravo ! Vous pouvez si vous le souhaitez continuer d'utiliser HAB pour le maintenir dans la durée. Vous ne l'atteignez pas ? Ce n'est pas grave, on essaie de comprendre pourquoi et on repart !



ILS ONT TESTÉ HAB...

Delphine, 46 ans

Un chouette rapport qui donne l'impression de discuter avec un humain, car il garde le lien, il se rappelle de toi, de tes objectifs...

Viviane, 53 ans

Le fait qu'il soit empathique et motivant m'a poussée à faire des efforts (pour moi, pas pour faire plaisir au robot!).

Victor, 34 ans

L'outil automatique le plus humain que j'ai jamais rencontré ! Le petit robot a initié ma réflexion, ça fait la différence !

Une application créée par des professionnels de santé et des personnes vivant avec une maladie chronique.

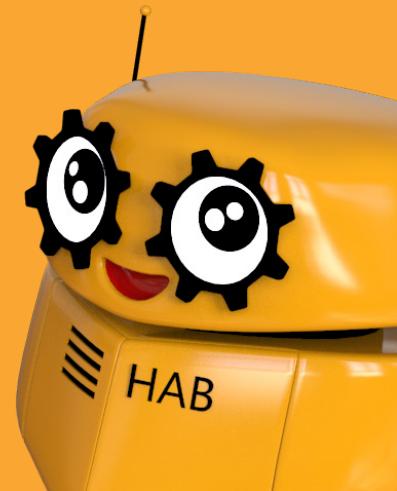
SIMPLE D'UTILISATION

BASÉE SUR LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

DISPONIBLE 24/7

Je suis là pour t'écouter et t'aider
à te motiver... Promis, je ne mesurerai
pas tes pas !

PS : promets-moi de ne pas mesurer
mon sens de l'humour :-)



VOUS AVEZ ENVIE D'ESSAYER?

1 Votre partenaire santé vous envoie votre **code d'activation**.

2 Vous téléchargez l'application HAB sur :



3 Vous pouvez rencontrer HAB et démarrer votre programme !

BESOIN DE PLUS D'INFOS POUR VOUS LANCER ?



CONTACTEZ BE HABLE

info@behable.com

www.behable.com