



Ανακαλύψτε την εφαρμογή για κινητά My Coaching App του έργου Weight Matters!

Η νέα εφαρμογή για κινητά My Coaching App και η Πλατφόρμα eLearning του Weight Matters σας προσφέρουν μία συναρπαστική εμπειρία μάθησης που θα διευκολύνει την προσπάθειά σας να χάσετε βάρος. Συγκεκριμένα, μέσω της ανάπτυξης κατάλληλων δεξιοτήτων και στρατηγικών θα σας βοηθήσει όχι μόνο να διαχειριστείτε σωστά το σωματικό σας βάρος αλλά επίσης, να απολαύσετε στο μέλλον μία υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή.

Περιλαμβάνει 4 βασικές εκπαιδευτικές ενότητες με γρήγορα μαθήματα 15λεπτης διάρκειας ειδικό σχεδιασμένα, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά σας.

- 1. Αυτοπεποίθηση και Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (NLP) με στόχο τον Έλεγχο Σωματικού Βάρους**
- 2. Αυτοϋπνωση και Ενσυνειδητότητα**
- 3. Υγιεινός Τρόπος Ζωής**
- 4. Ανάπτυξη Γνώσεων γύρω από τη Διαχείριση Βάρους**

Επιπλέον, το My Coaching App σας παρέχει πρακτική καθοδήγηση για να κατακτήσετε με επιτυχία τους προσωπικούς σας στόχους υγείας. Υπάρχουν 5 επίπεδα επιδόσεων και κάθε επίπεδο περιλαμβάνει 8 δοκιμασίες.

Κάθε δοκιμασία που ολοκληρώνετε με επιτυχία σας φέρνει ένα βήμα πιο κοντά σε μία υγιέστερη εκδοχή του εαυτού σας.

Κάντε εγγραφή στην πλατφόρμα του έργου για να αποκτήσετε πρόσβαση στο My Coaching App και αρχίστε, από σήμερα κιόλας, να φροντίζετε περισσότερο τον εαυτό σας!

«Τα πολλά, μικρά βήματα είναι το μυστικό για μεγάλες αλλαγές».

Για να μάθετε περισσότερα για την Πλατφόρμα eLearning και την εφαρμογή My Coaching App ακολουθήστε τον σύνδεσμο

<http://weightmatters.lyk.io>

ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του έργου

<https://www.weightmatters.eu>

Όλα τα Ωραία Κάποτε Τελειώνουν...



Το έργο Weight Matters πρόκειται να ολοκληρωθεί στις **30 Σεπτεμβρίου 2019**. Ο εταίρος AcrossLimits (Μάλτα) θα διοργανώσει την τελική εκδήλωση του έργου με τη συμμετοχή όλων των εταίρων (Ηνωμένο Βασίλειο, Ελλάδα, Μάλτα και Ιταλία) στην οποία θα παρουσιαστούν τα επιτεύγματα που προέκυψαν κατά την υλοποίησή του προγράμματος.

Το τελικό συνέδριο θα είναι μία εκδήλωση διάρκειας μισής ημέρας, η οποία θα πραγματοποιηθεί στην πόλη Qorġi της Μάλτας στο εστιατόριο [Razzett L-Antik](#), και θα απευθύνεται σε 70 συμμετέχουσες/οντες. Μεταξύ άλλων, θα περιλαμβάνει την κεντρική ομιλία του συντονιστή του έργου, συζήτηση με τα άτομα που συμμετείχαν στα πιλοτικά εκπαιδευτικά σεμινάρια και τις ομαδικές συνεδρίες προσωπικής ανάπτυξης, αλλά και με τους εμπλεκόμενους εμπειρογνώμονες. Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με μία άσκηση πρακτικού χαρακτήρα, την οποία θα συντονίσει η δημοφιλής Μαλτέζα διατροφολόγος [Mariella Porter](#) και θα έχει ως θέμα την επιλογή υγιεινών μεριδών φαγητού. Το γεύμα θα παρασκευάσει η/ο σεφ του εστιατορίου Razzett L-Antik σύμφωνα με τις υποδείξεις της κας Porter σε ό,τι αφορά την επιλογή του φαγητού, τη μέθοδο μαγειρέματος και την παρουσίαση του πιάτου. Περισσότερες πληροφορίες θα ανακοινωθούν σύντομα. Μείνετε συντονισμένοι!

Οι Εκδηλώσεις μας στις Χώρες της Ευρώπης...

Σε όλη τη διάρκεια του έτους, πραγματοποιήθηκαν ποικίλες εκδηλώσεις στις χώρες-εταίρους με στόχο τη διάδοση του έργου Weight Matters και των επιμέρους δράσεών του.



Ιταλία, 30 Μαρτίου 2019 | NH Hotel Catania Centro, Piazza Trento, Catania.

31 άτομα παρακολούθησαν την εκδήλωση που διοργάνωσε ο ANDID, στην οποία συμμετείχαν επαγγελματίες διαιτολόγοι που παρουσίασαν ορισμένα νέα εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν

τους ανθρώπους στην απώλεια βάρους. Δύο άτομα που έλαβαν μέρος στην πρώτη πιλοτική δοκιμή του προγράμματος μίλησαν για την εμπειρία τους από τη συμμετοχή αυτή, γεγονός που πολλαπλασίασε το ενδιαφέρον των συμμετοχών για τη δεύτερη πιλοτική δοκιμή.



Ηνωμένο Βασίλειο, 11 Ιουνίου 2019 | Tingas Tinsley, Siemens

Close, Sheffield, S9 QUN.

Η εκδήλωση διεξήχθη στο Tinsley, ένα προάστιο του βορειοανατολικού Sheffield. Η Inova για να ενισχύσει το αίσθημα της κοινότητας και το ποσοστό συμμετοχής στην εκδήλωση, έδωσε βήμα σε τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις και οργανισμούς προκειμένου να συμμετάσχουν αλλά και να διαδώσουν τις δράσεις τους στην ευρύτερη περιοχή. Εκτός από αυτό, υιοθέτησε μία ιδιαίτερα πρακτική προσέγγιση προσφέροντας μαθήματα zumba, yoga, ποικιλία ασκήσεων και τεχνικές ενσυνειδητότητας, οι οποίες αποδείχθηκαν καθοριστικής σημασίας για την εύρεση συμμετεχόντων.

Ενδεικτικά σχόλια των συμμετεχουσών/όντων:

«Λάτρεψα τη zumba και γοητεύτηκα από τον διαλογισμό. Μου άρεσε πολύ η συζήτηση που είχαμε με τους εκπαιδευτές». «Ειλικρινά, εκτιμώ την προσπάθεια που απαιτείται για να πραγματοποιηθούν τέτοιου είδους εκδηλώσεις. Σας αξίζει ένα μεγάλο μπράβο. Ήταν μία υπέροχη εμπειρία». «Είμαι πολύ χαρούμενη. Σας ευχαριστώ για την ευκαιρία που μας δώσατε».



Ελλάδα, 17 Μαΐου 2019 | Aegean College, Αθήνα, Ελλάδα

Σε αυτή την εκδήλωση, έλαβαν μέρος 31 άτομα, μεταξύ των οποίων επαγγελματίες διατροφής και φοιτητές διαίτολογίας του Aegean College στην Αθήνα, καθώς και όλοι όσοι ήθελαν να ενημερωθούν σχετικά με εναλλακτικούς τρόπους μείωσης και διατήρησης βάρους. Οι 5 προσκεκλημένοι ομιλητές κάλυψαν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων αναφορικά με τη διατροφή, την ψυχολογική υποστήριξη και τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP), ενώ παρουσίασαν και μαρτυρίες συμμετεχόντων. Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με συζήτηση για τυχόν απορίες γύρω από το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και τους Συμβουλευτικούς Κύκλους Προσωπικής Καθοδήγησης σε Θέματα Υγείας αλλά και πώς μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει την Πλατφόρμα eLearning.

Ενδεικτικά σχόλια των συμμετεχουσών/όντων:

«Μία άκρως ενημερωτική ημερίδα για τα εργαλεία του προγράμματος Weight Matters με παρουσιάσεις από διακεκριμένους επιστήμονες. Μακάρι να υπήρχαν περισσότερες ημερίδες σαν αυτή».

«Βρήκα πολύ ενδιαφέρουσα τη μαρτυρία ενός ατόμου που συμμετείχε στο πρόγραμμα».

«Εντυπωσιάστηκα από το video που παρακολούθησα για τη νευροπλαστικότητα».



Μάλτα, 22 Μαρτίου 2019 | Hilltop Gardens, Naxxar

Αυτή η ιδιαίτερα δημοφιλής εκδήλωση περιλάμβανε ένα πάνελ συζήτησης με εμπειρογνώμονες που στόχο είχε την παρουσίαση των μεντόρων και τι μπορούν να προσφέρουν στους συμμετέχοντες στο πλαίσιο του προγράμματος Weight Matters. Συνολικά, συμμετείχαν 6 προσκεκλημένοι ομιλητές που προέρχονταν από διάφορους τομείς της υγείας και της ευεξίας (π.χ. yoga, διαλογισμός, αρωματοθεραπεία, δύναμη και φυσική κατάσταση και NLP). Ακόμη, ένα μέρος της ημερίδας αφιερώθηκε στην ενημέρωση του κοινού σχετικά με τις πιλοτικές εκπαιδεύσεις και τον τρόπο εγγραφής αρχικά, για παρακολούθηση των 4 μαθημάτων και έπειτα, για συμμετοχή στις ομαδικές συνεδρίες προσωπικής ανάπτυξης. Τέλος, υπήρξε αρκετός χρόνος για απαντήσεις σε ερωτήσεις του κοινού και συμπληρωματικά σχόλια καθώς και για την παρουσίαση μαρτυριών άλλων συμμετεχόντων.

Εταίροι Έργου



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των

Copyright © Weight Matters, All rights reserved.

