

Welcome to Weight Matters Final Newsletter

Eccoci all'ultima newsletter del progetto Weight Matters!

In questo ultimo numero esploreremo il progetto Weight Matters nella sua interezza e presenteremo quello che ci aspetta dopo.

Prima di tutto, siamo grati a tutti coloro che hanno supportato il progetto durante tutto il suo corso, ed in particolare i partecipanti che lo hanno reso il successo che è stato.

WE ALL WANT A HEALTHY LIFESTYLE, AND WE ALL KNOW IT IS HARD TO BREAK OLD HABITS... BUT WE ARE HERE TO HELP!

WEIGHT MATTERS
Coaching for a healthy lifestyle

Checklist | Level 1

Checklist | Level 2

Checklist | Level 3

Checklist | Level 4

- **FREE ONLINE HEALTHY LIVING PROGRAMME**
- **MY COACHING APP: HEALTHY LIVING CHALLENGES TO HELP YOU TRACK YOUR PROGRESS**
- **HEALTHY EATING TIPS**
- **MINDFULNESS**
- **GET SUPPORT FROM OTHERS**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

www.weightmatters.eu

Text to Translate of above Leaflet (to be added to top of Newsletter)

Tutti desiderano avere uno stile di vita sano, e tutti sanno come sia difficile rompere le vecchie abitudini...noi siamo qui per aiutarti.

- Programma formativo on line gratuito sulla vita sana
- La mia app di coaching: le sfide per una vita sana, per aiutarti a monitorare i tuoi progressi
- Suggerimenti per una sana alimentazione
- Mindfulness

- [Ottenerne il supporto degli altri](#)

Cosa è successo finora:

- **Rapporto Quadro:** la prima fase del progetto ha prodotto un rapporto di ricerca approfondito, che ha delineato la situazione del sovrappeso e dell'obesità in età adulta in ciascuno dei paesi partner. 276 persone (professionisti del settore e persone interessate a perdere peso e a condurre una vita sana) hanno contribuito al lavoro di ricerca attraverso la partecipazione a focus group e la compilazione di questionari on line, che hanno rappresentato la parte centrale del rapporto. La ricerca ha sottolineato le difficoltà e le sfide che le persone in sovrappeso devono affrontare quando tentano di perdere peso e, allo stesso tempo, il valore del coaching di gruppo, della psicologia positiva e delle tecniche di mindfulness per la perdita di peso. Il rapporto può essere visionato al [seguinte link](#):
- **Programma formativo:** il programma formativo è stato progettato per supportare le persone che vogliono perdere peso e costruirsi uno stile di vita sano. Il programma è stato strutturato intorno a 4 moduli: fiducia e PNL per la gestione del peso; auto-ipnosi e mindfulness; vita sana; alfabetizzazione sul peso. 176 adulti hanno partecipato alla sperimentazione di questo programma. Per conoscere i contenuti dei moduli ed accedere ad alcune risorse utili, dai uno sguardo alla piattaforma e-learning:
- **Health Mentoring Circles:** i Circles sono stati progettati per essere svolti a latere del programma formativo; il loro obiettivo è quello di supportare i partecipanti attraverso il gruppo ed il mentoring tra pari. Il gruppo si incontra e condivide le proprie esperienze sulla gestione del peso. I partecipanti definiscono insieme i propri obiettivi e si supportano l'un l'altro nella definizione di obiettivi per una vita sana. Oltre 120 persone hanno partecipato ai Circles nei quattro paesi. Per saperne di più sugli Health Mentoring Circles è possibile consultare la [guida on line](#):

Cosa succede ora?

Piattaforma eLearning: la piattaforma on line Weight Matters continuerà ad essere disponibile e gratuita per tutti. Include i 4 moduli del programma formativo con lezioni veloci da 15 minuti per conservare la motivazione

La mia App di coaching: è una nuova funzionalità della piattaforma, che fornisce una guida pratica per aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi di salute. Ci sono 5 livelli di obiettivi con sfide da superare per ogni livello, come ad esempio: "sali le scale al posto dell'ascensore" oppure "fai esercizio fisico con un amico o un membro della tua famiglia" o, ancora, "pratica il mindful eating".

La mia App di coaching è disponibile [qui](#):

guida on line: è stata progettata per i formatori, per supportare l'implementazione pratica del programma formativo e degli Health Mentoring Circles. La guida on line mette a disposizione l'esperienza personale dei formatori e dei partecipanti e include una serie di risorse aggiuntive. La guida on line è disponibile al [seguinte link](#):



Grazie a tutti dal team del progetto Weight Matters!