



Handleiding

Inhoud

Inleiding	3
Doelen	4
Achtergrondinformatie	6
Twaalf weken	7
Waarom zou je mee doen?	7
Privacy!	7
Wat levert het op:	8
Buddy	9
Collega's	9
Zoek contacten:	9
Metingen	10
Contact Greenhabit	10
Beginnen	11
Wachtwoord vergeten	11
Stap 1: Installatie	12
Stap 2: Navigatie	14
Stap 3: Mijn avontuur	15
Stap 4: Instellingen	16
Stap 5: Fotoboek	18

Inleiding

Leuk dat je meedoet met Greenhabit! Hier volgt een korte uitleg voor jou als deelnemer.



Doelen

Om het Greenhabit avontuur te personaliseren kun je bij de start kiezen voor twee hoofddoelen. Maak je niet druk als meerdere doelen je aanspreken, alle onderwerpen komen aan bod. Je kunt je doelen terugzien bij 'Inzichten'.

Personalisatie

Kies tot twee doelen om je ervaring te personaliseren.
Voor meer uitleg over de hoofddoelen, ga naar:
<https://greenhabit.nl/game/>

- Betekenisvol zijn
- Herstel of revalidatie
- Meer ontspannen
- Gezonder eten
- Meer energie
- Meer balans
- Sociale contacten
- Meer bewegen
- Gewichtsafname
- Positiever zijn
- Meer zelfvertrouwen

Ok

Betekenisvol zijn

Alle mensen zijn uniek maar ze hebben wel een gezamenlijke eigenschap. Dat is dat we allemaal waarde kunnen toevoegen aan de wereld, om iets te betekenen. Met deze keuze gaat het niet alleen om jezelf maar ook wat je kunt betekenen voor anderen en dit zorgt voor meer geluk.

Herstel of revalidatie

Werk aan je herstel zonder te forceren. Na een blessure, ziekte of operatie is het belangrijk weer te vertrouwen op je lichaam met een positieve mindset. Leer met deze keuze wat je nog wél kan doen zodat je met steun van anderen nog steeds gezonde keuzes kunt maken.

Meer ontspannen

We worden niet moe van hard werken maar van te weinig rust nemen. We krijgen energie door op te laden, net als bij een auto. We vergeten dit vaak omdat we eerst alles af willen hebben. Met deze keuze leer je hoe je door de dag heen rust (oplaad) momentjes kunt nemen. Je voelt de energie weer stromen.

Gezonder eten

Gezonde voeding is nodig om je lichaam goed te laten functioneren maar helpt tevens bij het voorkomen van infecties. Wat je eet heeft direct invloed op je energie, je humeur, je weerstand maar ook op je hart en bloedvaten. Ook je brein wordt scherper door gezonde voeding. Met deze keuze geef je meer aandacht aan gezonde keuzes, de juiste energiebalans en krijg je vanzelf een gezond gewicht.

Meer energie

Energie komt voort uit fysieke- en mentale conditie. De fysieke conditie wordt bepaald door beweging en goede voeding zorgt voor de juiste bloedsuikerspiegel. Ook werken in de juiste flow zorgt voor meer energie. Leer hoe je meer energie kunt krijgen door de seizoenen heen en onder verschillende omstandigheden.

Meer balans

De wereld om je heen probeert je constant uit balans te brengen. Hoe kun je maximaal genieten van het leven, je gezin en vrienden en ook met plezier werken? Kom met deze keuze in balans en ervaar de rust en het geluk van in balans zijn.

Sociale contacten

De sociale contacten die je hebt zijn van invloed op je welzijn. Als je weinig mensen om je heen hebt dan is de kans groot dat je niet lekker in je vel zit. Alles draait om relaties, je hebt ze nodig om leuke en minder leuke dingen te delen maar natuurlijk ook in je werk. Met deze keuze helpen we jou een goede balans te vinden in het vinden van relaties.

Meer bewegen

Door voldoende te bewegen voel je je fitter en gezonder, maar je verkleint ook de kans op allerlei (welvaarts)ziekten. Het draagt bij aan een gezond gewicht en een gezond hart. Met deze keuze dagen we jou uit meer te bewegen zodat je een goede balans vindt in ontspannen en inspannen.

Gewichtsafname

Voor het bereiken van een gezond gewicht is tijd nodig. Afvallen moet geen doel op zich zijn, er zijn namelijk veel factoren die invloed hebben op je gewicht. Met deze keuze ga je niet alleen aan de slag met gezonde voeding, maar ook met jezelf. Want hoe lekkerder jij in je vel zit en hoe beter jij weet hoe je stress situaties de baas kunt blijven dan merk je dat afvallen vanzelf gaat.

Positiever zijn

Door positief te leren denken krijg je kracht om door moeilijke situaties heen te komen. Je leert dat je altijd een keuze hebt. Door je te focussen op dat wat goed gaat op een dag groeit je zelfvertrouwen en je energie. Met deze keuze vind je ook een manier om positief naar jezelf te kijken en de wereld om je heen. Als je denkt dat iedereen deugt dan valt het eigenlijk best wel mee.

Meer zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is iets wat je alleen jezelf kunt geven. Met zelfvertrouwen durf je meer en heb je minder last van dat stemmetje in je hoofd. Denk je dat anderen het beter voor elkaar hebben? Vaak zie je maar een stukje uit iemands leven, de binnenkant zie je nooit. Met deze keuze ga je aan de slag met je zelfvertrouwen, met trots zijn op de dingen die je doet en leer je de koers van je hart te volgen.

Achtergrondinformatie

Greenhabit kijkt niet naar de buitenkant maar naar de binnenkant van mensen. Hoe gelukkiger we zijn van binnen, hoe mooier we zijn van buiten en vooral ook voor de mensen om ons heen. Dingen gaan makkelijker als je in de juiste flow zit maar om in die flow te komen hebben we wel uitdaging nodig. Uitdaging in je werk, uitdaging in je privéleven en soms uitdagingen die buiten onze comfortzone liggen waardoor we iets gaan voelen wat we niet kennen. Greenhabit richt zich op de positieve kanten van mensen en geeft kleine duwtjes in de goede richting zonder iets te verbieden. Als je de positieve dingen ziet dan is het makkelijker is om tegenslagen te doorstaan.

Door de kracht uit ons zelf te halen maken we impact, doen we wat we leuk vinden, zijn we innovatiever, creatiever en productiever. Ieder persoon die Greenhabit doet leert de regie te krijgen over zijn/ haar leven en te beschikken over mentale veerkracht om problemen die we tegenkomen op te lossen.

De vitaliteitsopleiding werkt in kleine toegankelijke stapjes aan je **fysieke** en **mentale** gezondheid. Om een goede balans te ontwikkelen is het belangrijk om iedere dag (in microvorm) aandacht te besteden aan de vijf elementen van Greenhabit. Deze zorgen ervoor dat je een gezonde leefstijl ontwikkelt en ook volhoudt. Ongezonde gewoontes zijn veelal het gevolg van een emotionele disbalans. Daarom heeft Greenhabit de focus gelegd op de vijf elementen zodat je mentaal sterk wordt en lekker in je vel gaat zitten. Keuzes maakt die goed zijn voor jou maar ook voor de mensen en de wereld om je heen.

De vijf elementen:

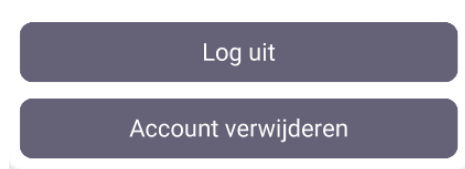
- Gezonde voeding
- Bewegen
- Ontspannen
- Positief denken
- Sociale omgeving

Dagelijks komt de vraag of het gelukt is om de vijf elementen te doen. Je geeft zelf aan of het gelukt is, er is geen controle door Greenhabit aan de hand van de opdrachten of koppeling naar andere Apps op het gebied van voeding en bewegen. Ieder persoon is weer anders dus we vergelijken je met niemand. Het is van jou en jij geeft aan wat goed gaat.

Twaalf weken

Nieuwe gewoontes aanleren gaat niet zomaar. Je brein is plastisch en kan veranderen maar het duurt gemiddeld 68 dagen om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen, daarom duurt de opleiding 84 dagen. Wanneer je klaar bent met Greenhabit dan weet je brein dat deze elementen nodig zijn om een goede balans te voelen. Je kunt als je het leuk vindt nog kiezen voor een vervolg opleiding of het 'For life' programma waarbij je op één onderdeel extra aandacht krijgt.

Je kunt zelf bepalen of je het Greenhabit account na afloop wilt bewaren of verwijderen. Ga hiervoor naar je account instellingen



Waarom zou je mee doen?

Je kunt om allerlei redenen meedoen met Greenhabit, voor je darmproblemen of om kilo's kwijt te raken, om beter in je vel te zitten, om meer energie te krijgen of omdat je gezondheid belangrijk vindt. Bij het aanmelden geef je daarom aan wat voor jou het belangrijkste is. Doe in ieder geval niet mee voor iemand anders, omdat je bijvoorbeeld gevraagd bent als buddy. Het is gebleken dat mensen die geen intrinsieke motivatie hebben en meedoen voor een ander al na een aantal weken afhaken.

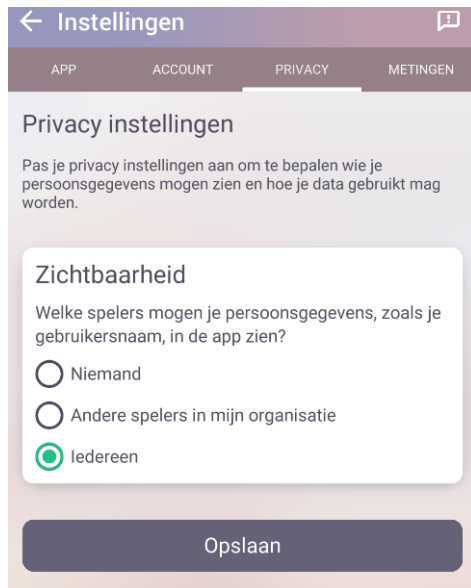
Privacy!

Binnen Greenhabit zijn jouw persoonlijke gegevens volledig afgeschermd. Dit betekent dat niemand kan meekijken in jouw meetgegevens, doelstellingen, challenges of voortgang. Je werkgever ziet alleen geanonimiseerde resultaten terug in het dashboard van alle medewerkers bij elkaar. Je werkgever kan niet herleiden waar het vandaan komt. Na afloop van Greenhabit bepaal je zelf of alle content verwijderd dient te worden of niet.

Lees voordat je begint ons privacy beleid: <https://greenhabit.nl/privacy/>

Zichtbaarheid:

Kies zelf of je wel of niet zichtbaar wilt zijn voor anderen. Dit kan bij de instellingen van de App.



Wat levert het op:

- Je gaat meer bewegen
- Je ontdekt je talenten
- Je ontwikkelt een goede balans
- Je krijgt meer energie
- Je wordt creatiever
- Je kunt beter omgaan met stress
- Je krijgt een gezonder gewicht
- Je wordt socialer

Buddy

Greenhabit is vooral heel leuk omdat je het samen met een buddy kunt doen uit je privé omgeving. Iemand die je vaak ziet of spreekt. (partner, vriend, dochter, buurvrouw) Je hebt allebei de game en het opleidingspakket en de basis opdrachten lopen gelijk. Je deelt alleen je foto's met elkaar (als je dit wilt) en zo kun je elkaar motiveren. Als hoofdspeler kun je je buddy vanuit de game uitnodigen.

Collega's

Je kunt ook andere Greenhabit spelers toevoegen aan je avontuur, gewoon als extra stimulans. Je bepaalt echter zelf wie je toevoegt. Let op: je kunt ook uitgenodigd worden dus kijk regelmatig onder 'Sociaal – Contacten'. Mensen vinden het leuk om elkaar in de feed te volgen en te motiveren. Je dient wel eerst iemand uit te nodigen in de game, de uitleg vind je hieronder. Als de ander je geaccepteerd heeft kun je elkaar zien. Je bepaalt echter zelf wie jouw foto's mag zien. Dit kun je zelf instellen bij iedere foto.



Zoek contacten:

Om anderen te zoeken

Vind collega's
Wil je graag samen foto's delen met collega's? Nodig ze dan uit in de Greenhabit App. Je persoonlijke gezondheidsdashboard blijft uiteraard anoniem.

Zoek de persoon op voornaam
Druk dan op het vergrootglas. Druk vervolgens op het groene plusje om uit te nodigen. Zodra deze contactpersoon jou heeft geaccepteerd, dan zijn jullie met elkaar verbonden.

Ga naar social
Druk op het groene plusje om vrienden te zoeken

Foto's delen
Wanneer je in de Feed foto's deelt en contacten aanzet, dan kunnen je zelf gekozen vrienden jouw foto's zien.

Let's privacy mogen we geen namen doorgeven van deelnemers

Metingen

Tijdens de installatie vraagt Greenhabit welke metingen je wilt bijhouden. Je kunt dit aanpassen bij je instellingen. Bloedwaardes kunnen alleen via de huisarts of via een online bloedwaardentest gemeten worden waarbij je naar een priklocatie moet.



Contact Greenhabit

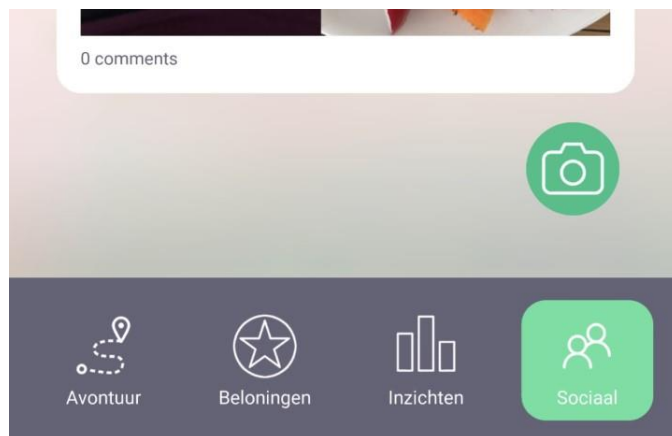
Heb je tussendoor vragen, dan kun je bellen: 088 – 26 26 300 of mailen naar info@greenhabit.nl

Beginnen

Je Greenhabit avontuur begint altijd op een maandag. Voor die tijd ontvang je van Greenhabit een inlognaam en wachtwoord zodat je de game Greenhabit alvast kunt downloaden. Je buddy kun je via de game uitnodigen. Een buddy is iemand die je zelf kunt kiezen uit je privé omgeving om ook mee te doen aan Greenhabit. (partner, zus, vriend(in), kennis) Je buddy krijgt ook de game en het Greenhabit pakket. Je kunt direct je wachtwoord zelf aanpassen, je gegevens zijn privé.

Fotoboek 'avontuur'

Maak elke dag een leuke foto van je Greenhabit reis. Bijvoorbeeld van de positieve dingen op een dag, waar je blij van wordt. Zo heb je op het einde een mooi herinneringsboekje. Dit doe je onder Avontuur/ fotoboek of onder Sociaal. Je fotoboekje zie je onder 'Avontuur'



Foto's die jou gelukkig of trots maken kun je kenmerken. Deze komen dan in je geluksboekje.

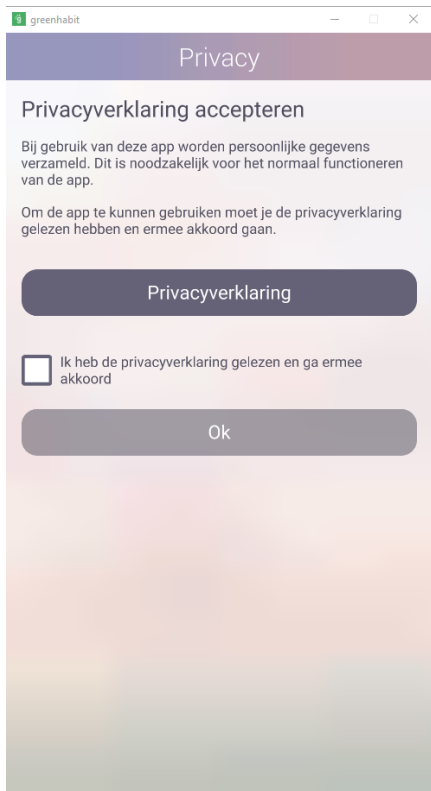
Wachtwoord vergeten

Je kunt een nieuw wachtwoord aanvragen door op wachtwoord vergeten te klikken. Je krijgt dan een nieuw wachtwoord toegestuurd.
(let op: het kan zijn dat de mail in je spambox terecht komt)

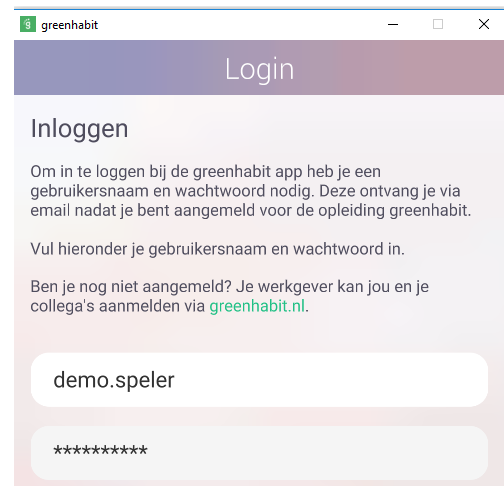
A screenshot of the login screen. It features two white input fields with rounded corners. The first field is labeled "Gebruikersnaam" in green text. The second field is labeled "Wachtwoord" in green text. Below the second field, there is a green link that says "Wachtwoord vergeten?". At the bottom, there is a dark grey button with the word "Login" in white text.

Stap 1: Installatie

Download de game en volg deze stappen. Gebruik de exacte gegevens uit de mail. (let op; hoofdletter/ kleine letter gevoelig en soms op je smartphone breekt hij de zin af met een -. Een - is geen onderdeel van een gebruikersnaam of wachtwoord)



The screenshot shows the 'Privacy' screen of the greenhabit app. The title is 'Privacy' and the main heading is 'Privacyverklaring accepteren'. Below this, there is a paragraph explaining that personal data is collected for normal app functionality. A second paragraph states that users must accept the privacy policy to use the app. There are two buttons: 'Privacyverklaring' and 'Ok'. A checkbox is present with the text 'Ik heb de privacyverklaring gelezen en ga ermee akkoord'.



The screenshot shows the 'Login' screen of the greenhabit app. The title is 'Login' and the main heading is 'Inloggen'. Below this, there is a paragraph explaining that users need a username and password to log in. A second paragraph states that users should enter their username and password. There are two input fields: one for the username, which contains 'demo.speler', and one for the password, which contains '*****'. A green arrow points from the text above to the top of the login screen.

De eerste keer dat je inlogt verander je meteen je wachtwoord.



The screenshot shows the 'Wachtwoord instellen' screen of the greenhabit app. The title is 'Wachtwoord instellen' and the main heading is 'Nieuw wachtwoord instellen'. Below this, there is a paragraph explaining that users must set a new password before proceeding. A second paragraph states that users should save their new password. There are two input fields: one for the new password, which contains 'Nieuw wachtwoord', and one for repeating the new password, which contains 'Herhaal het nieuwe wachtwoord'. Below these fields, there is a paragraph explaining the password requirements: it must be at least 8 characters long and contain at least 1 lowercase letter, 1 uppercase letter, and 1 digit. A 'Login' button is at the bottom.

greenhabit

Adres opgeven

Ontvang jouw greenhabit-pakket!

De komende twaalf weken gaan wij jou helpen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen, zowel fysiek als mentaal. Tijdens de greenhabit opleiding gebruik je een pakket met daarin onder andere een boek.

Om het greenhabit pakket naar je te kunnen sturen hebben we je postadres nodig. We gebruiken je adres *alleen* voor het opsturen van het pakket en ander opleidingsmateriaal.

Je volledige naam is zichtbaar voor andere greenhabit gebruikers die je als vriend toevoegt.

demo

speler

Straat

Huisnummer *Toevoeging*

Postcode (1234 AB)

Plaats

Bevestigen

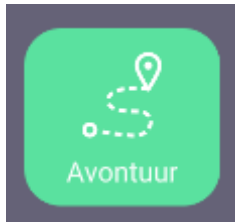
De volgende stap: vul je adresgegevens in voor je greenhabit pakket. (het kan zijn dat je die nu via je werkgever krijgt)

Je komt nu in het wachtscherm. Je kunt al wel rondkijken.

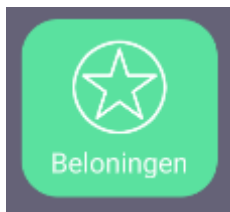


Stap 2: Navigatie

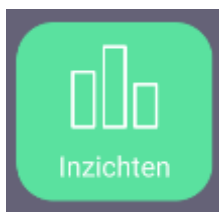
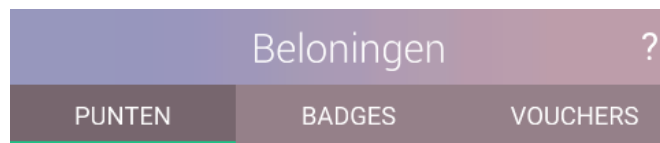
Uitleg knoppen



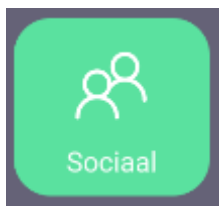
In je avontuur komt iedere dag iets op je tijdlijn. Alle dagen zijn nog op slot en zodra de dag aanbreekt kun je kijken.



Hier zie je de Punten terug die je kunt verdienen met uitdagingen. Bij sommige metingen krijg je zelfs Badges en als je veel punten hebt behaald krijg je verrassingen, die zie je terug onder Vouchers.




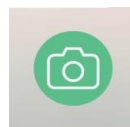
Hier zie je je eigen inzichten terug, deze gegevens zijn alleen voor jou en niet zichtbaar voor je werkgever, buddy of collega's.



Onder 'Sociaal' zie je onder Feed de foto's terug van Ella (de online coach), je buddy en mensen die je zelf aan je Contacten hebt toegevoegd.



Met de  button kun je mensen zoeken die ook greenhabit doen. Zoek altijd op voornaam. Als de ander je uitnodiging heeft geaccepteerd dan zie je ook zijn/ haar foto's. Kijk af en toe in je contacten of je uitnodigingen hebt gekregen en druk op het plusje om ze te accepteren.



Voeg nieuwe foto's toe met  en deel deze met je vrienden.

Onder Partners staan de partners met wie greenhabit samenwerkt. Als je op zoek bent naar een coach, of naar lokale producten of diensten dan kun je hier zoeken.

Stap 3: Mijn avontuur

Door je avontuur kun je heen scrollen. De bolletjes links laten de weken zien. De schatkistjes kun je één keer openmaken, je hebt hier 48 uur de tijd voor.



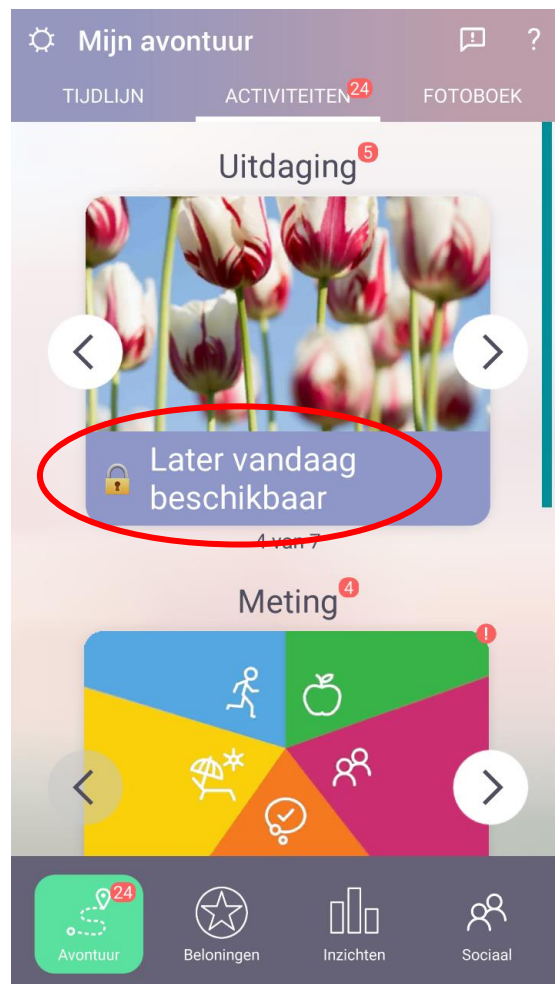
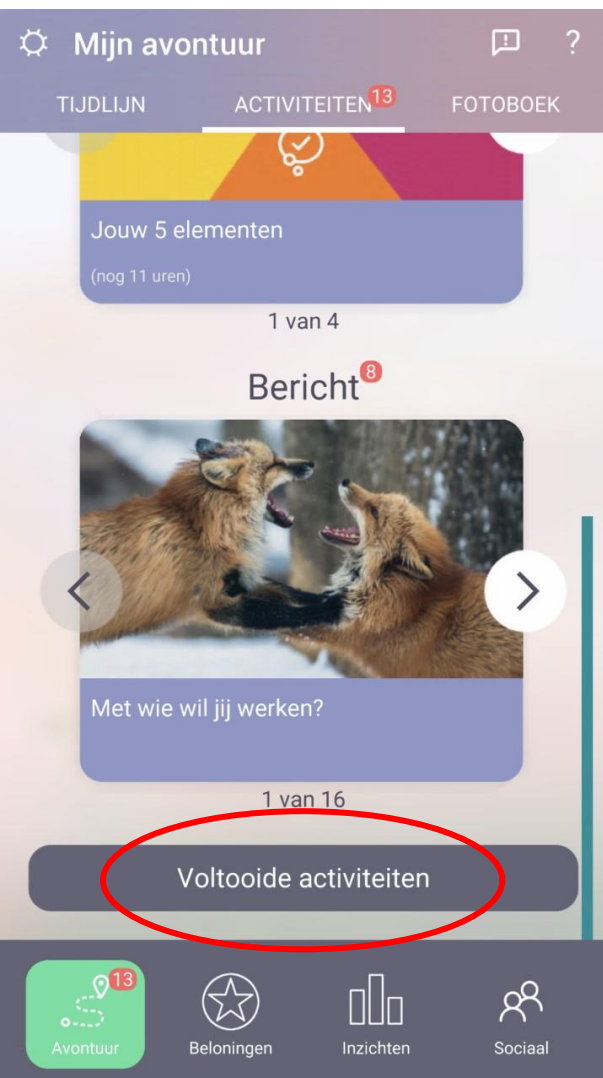
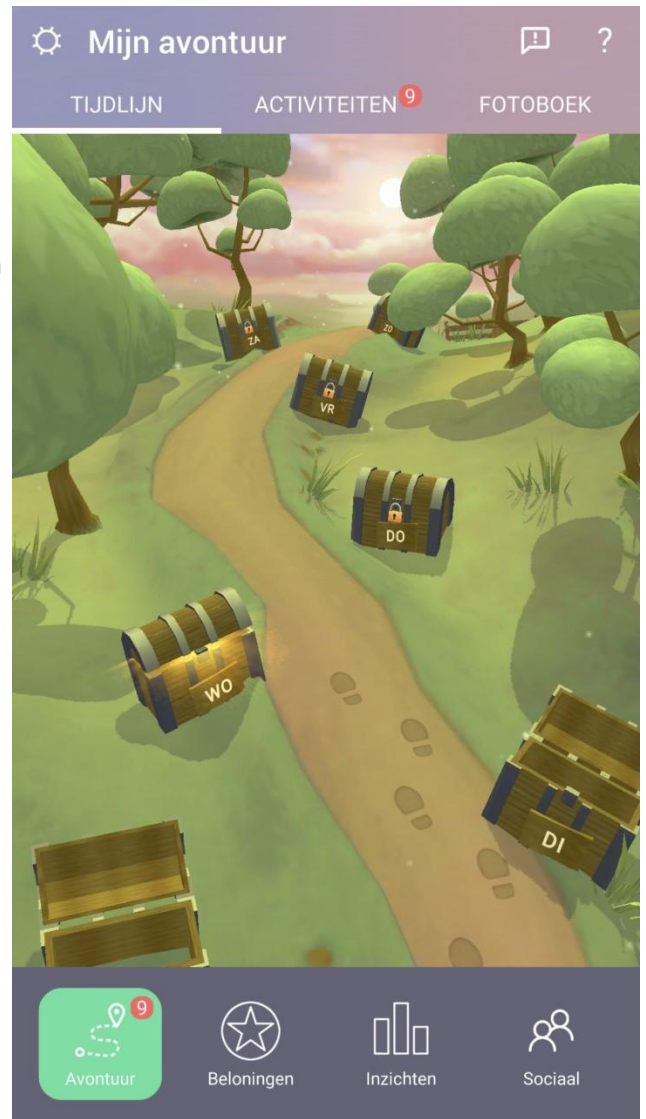
Jammer, net te laat.

Activiteiten

In je activiteiten vind je een overzicht van de vrijgekomen berichten, metingen en uitdagingen.

Sommige berichten komen later op de dag beschikbaar. Dus kijk geregeld in je activiteiten.

Om nog eens terug te kijken kun je naar de voltooide activiteiten gaan.



Naar volgende

Stap 4: Instellingen



Links bovenin zie je de instellingen knop. Hier kun je geluiden uitzetten, herinneringen instellen op tijd voor de berichten die dagelijks komen en uitloggen.

Hier kun je ook de taalkeuze aanpassen, Nederlands- Engels en Duits.



Hiermee ga je naar de website met instructiefilmpjes en meest gestelde vragen.



Hier kun je wensen of opmerkingen doorgeven aan greenhabit BV

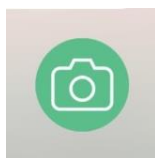
The screenshot shows a mobile application interface for providing feedback. At the top, there is a purple header bar with a back arrow on the left, the word "Feedback" in the center, and a question mark on the right. Below the header, the form is divided into three main sections:

- Soort feedback:** This section asks "Wat voor soort feedback wil je geven?". It contains three radio button options: "Ik heb een opmerking." (which is selected), "Er is een probleem.", and "Ik wil een suggestie doen."
- Titel:** This section asks "Geef een korte omschrijving van je feedback". It features a text input field with a red dot on the right and a keyboard icon on the bottom right.
- Omschrijving:** This section asks "Vul hier meer details in.". It features a larger text input field with a keyboard icon on the bottom right.

At the bottom of the form, there is a dark grey button labeled "Ok".

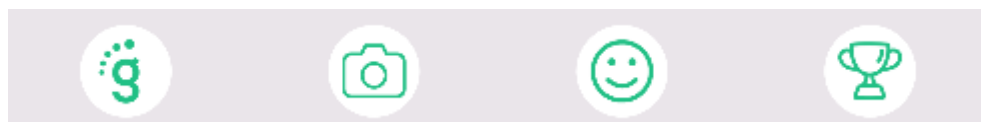
Stap 5: Fotoboek

Hier kun je foto's toevoegen met



Probeer als het kan elke dag een foto te maken van je avontuur. Zo krijg je een leuk herinneringsboekje voor later.

Je kunt foto's extra kenmerken met 'gelukkig' of 'trots', deze komen in een apart fotoboekje.



Greenhabit
foto's

Eigen foto's

Geluksboekje

Trots boekje

Heb je nog vragen: bel ons op 088 – 26 26 300 of stuur een mail naar support@greenhabit.nl



greenhabit