Its My Life™ - Challenge

Welkom

Else Lagerweij, Killian schouten, René Sielhorst

PAUSE
BREAK
INS
DEL
BACK
SPACE
HOME
ENTER
PGUP
PGDN
END
14:30

Even voorstellen

- Wie ben je?
- Welke afdeling werk je?
- Wat verwacht je van de training?

Wat is Its My Life™?

- Meten
- Weten
- Kunnen
- Willen
- DOEN!

Wat gaan we dan DOEN?

Een **BEETJE MINDER ZITTEN,**
suiker en vet eten

Een **BEETJE MEER BEWEGEN,**
fruit en water drinken

Een **BEETJE BETER SLAPEN,**
rusten en ontspannen

Een **BEETJE MEER MENTALE FLEXIBILITEIT,**
zelfwaardering en zingeving

Kleine veranderingen
met een
GROOTS EFFECT

What’s in IT for me?

Quiz

Vraag 1

Hoe frequent zit je langer dan 30 minuten achter elkaar zonder onderbreking?

- regelmatig
- nooit of zelden
- heel vaak

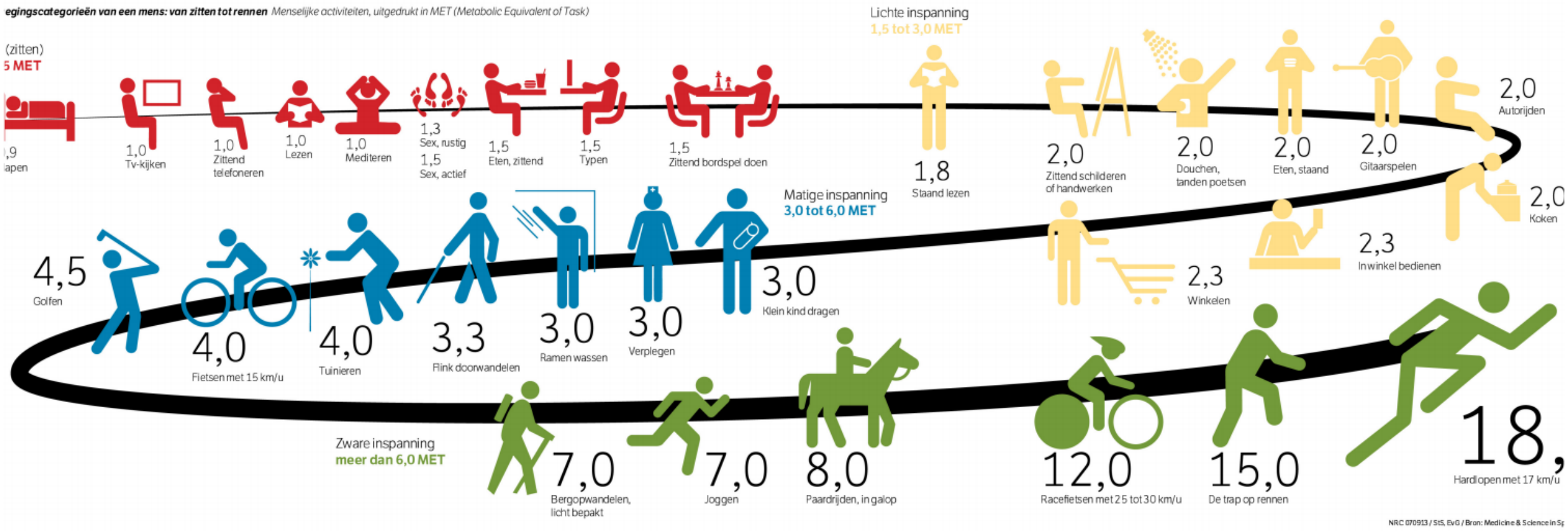
Vraag 2

Hoeveel uur zit je gemiddeld op een dag?

< 8 uur

>11

8-11


egingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen Menselijke activiteiten, uitgedrukt in MET (Metabolic Equivalent of Task)
(zitten)
5 MET
,9
apen
1,0
Tv-kijken
1,0
Zittend telefoneren
1,0
Lezen
1,0
Mediteren
1,3
Sex, rustig
1,5
Sex, actief
1,5
Eten, zittend
1,5
Typen
1,5
Zittend bordspel doen
Lichte inspanning
1,5 tot 3,0 MET
1,8
Staand lezen
2,0
Zittend schilderen of handwerken
2,0
Douchen, tanden poetsen
2,0
Eten, staand
2,0
Gitaarspelen
2,0
Autorijden
2,0
Koken
2,3
Winkelen
2,3
In winkel bedienen
Matige inspanning
3,0 tot 6,0 MET
4,5
Golfen
4,0
Fietsen met 15 km/u
4,0
Tuinieren
3,3
Flink doorwandelen
3,0
Ramen wassen
3,0
Verplegen
3,0
Klein kind dragen
Zware inspanning
meer dan 6,0 MET
7,0
Bergopwandelen, licht bepakt
7,0
Joggen
8,0
Paardrijden, in galop
12,0
Racefietsen met 25 tot 30 km/u
15,0
De trap op rennen
18,
Hardlopen met 17 km/u
NRC 070913 / StS, EvG / Bron: Medicine & Science in Sp

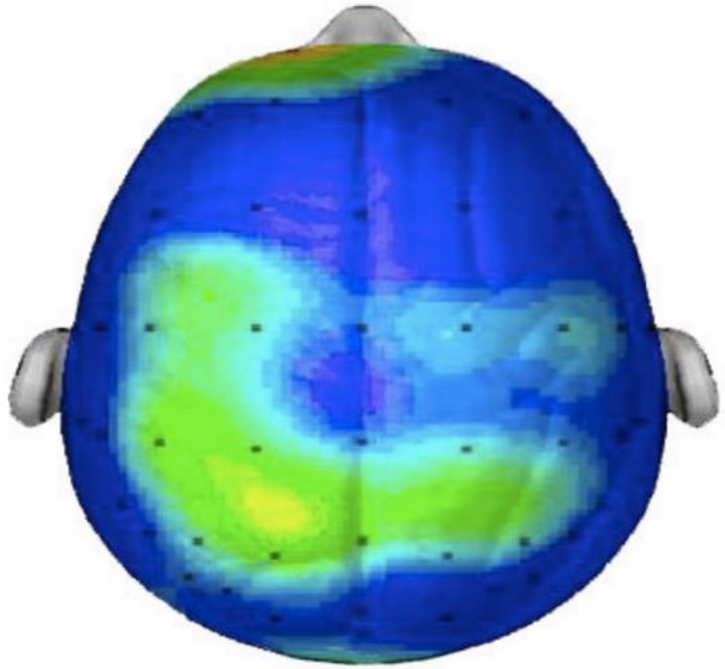
Vraag 3

Hoeveel stappen zet jij gemiddeld op een dag?

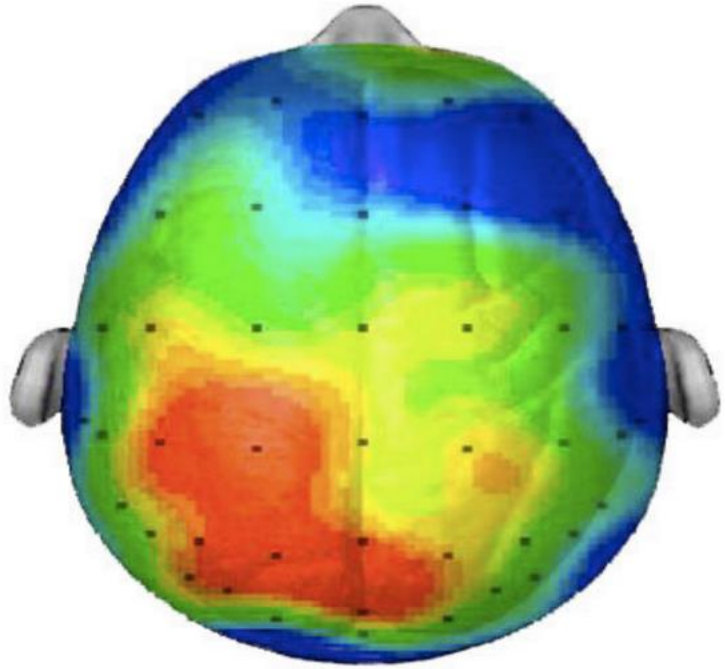
< 5000

10.000 of meer

5000 – 10.000



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN ZITTEN



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN WANDELEN

Vraag 4

Hoe vaak neem je de fiets of ga je lopen wanneer je een afstand van < 2 km moet overbruggen?

50-80%

< 50%

80-100%

Vraag 5

Hoe vaak per week word je uitgerust wakker?

6-7

4-5

< 4

Vraag 6

Hoe vaak per dag neem jij een suikerrijk tussendoortje?

Denk aan snoep, koek, gebak, peperkoekrepen, vruchtenyoghurt, drop, ijs, Mars, frisdrank, energy drank.

1-2

> 2

0-1

Vraag 7

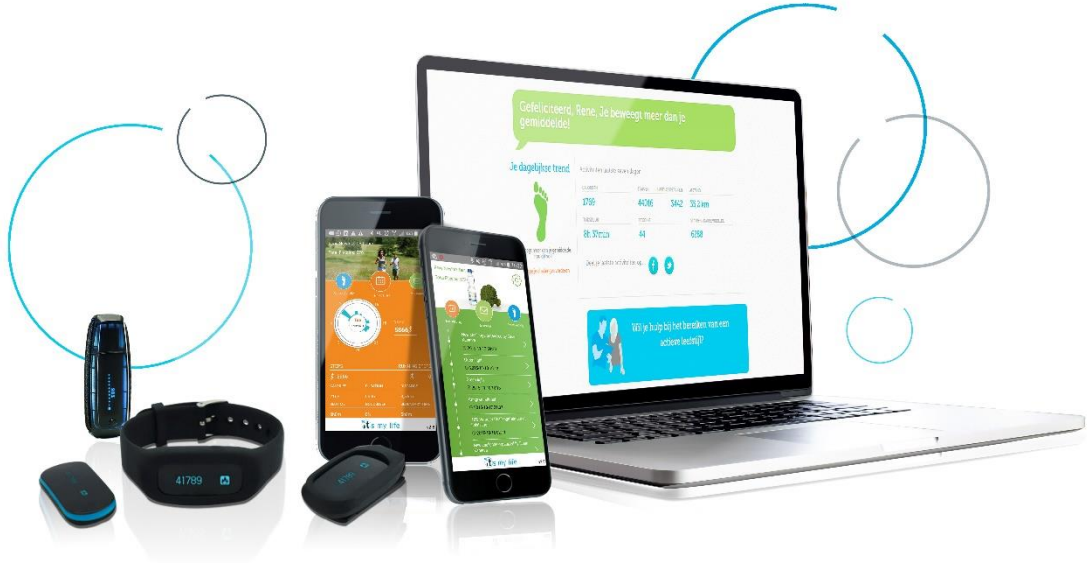
Hoeveel liter water drink je op een dag?

0,5 – 1 liter

0 – 0,5 liter

> 1 liter

Installatie Its my life



Zet Bluetooth op je telefoon aan!

www.itsmylife24.com/users/sign_in

80%

Zoeken

its my life

E-MAILADRES

WACHTWOORD

E-mailadres

Wachtwoord

INLOGGEN

WACHTWOORD VERGETEN?

START METEEN

AANMELDEN

OF BIJ GEBRUIK VAN EEN USB STAPPENTELLER EN MAC COMPUTER:

1. INSTALLEER USB PLUGIN VOOR MAC

2. Sluit je beweegmonitor aan

IEDERE STAP TELT

its my life helpt je om gedurende je dagelijkse activiteiten voldoende te bewegen. Iedere activiteit telt.

Draag de beweegmonitor elke dag

De beweegmonitor it registreert iedere stap die je zet. Informatie over afgelegde afstand, tijd dat je actief bent geweest en je calorieverbruik worden bijgehouden en opgeslagen.

Draag de beweegmonitor elke dag

Upload je resultaten naar jouw persoonlijke pagina en zie je vooruitgang. Kies voor een persoonlijke uitdaging of neem deel aan activiteiten die andere deelnemers organiseren. Its my life geeft je tips en helpt je doelstellingen te bereiken. Stap voor stap. Jij bepaalt zelf wat je doet, hoeveel en wanneer. Het is

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Installeer de PC App voor de USB meter

BEDRIJVEN GEREGISTREERD

157

TOTALE STAPPEN GEZET

www.itsmylife24.com/users/sign_in

80%

Zoeken

its my life

E-MAILADRES

WACHTWOORD

E-mailadres

Wachtwoord

INLOGGEN

WACHTWOORD VERGETEN?

START METEEN

AANMELDEN

OF BIJ GEBRUIK VAN EEN USB STAPPENTELLER EN MAC COMPUTER:

1. INSTALLEER USB PLUGIN VOOR MAC

2. Sluit je beweegmonitor aan

IEDERE STAP TELT

its my life helpt je om gedurende je dagelijkse activiteiten voldoende te bewegen. Iedere activiteit telt.

Draag de beweegmonitor elke dag

De beweegmonitor it registreert iedere stap die je zet. Informatie over afgelegde afstand, tijd dat je actief bent geweest en je calorieverbruik worden bijgehouden en opgeslagen.

Draag de beweegmonitor elke dag

Upload je resultaten naar jouw persoonlijke pagina en zie je vooruitgang. Kies voor een persoonlijke uitdaging of neem deel aan activiteiten die andere deelnemers organiseren. Its my life geeft je tips en helpt je doelstellingen te bereiken. Stap voor stap. Jij bepaalt zelf wat je doet, hoeveel en wanneer. Het is

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Installeer de PC App voor de USB meter

BEDRIJVEN GEREGISTREERD

157

TOTALE STAPPEN GEZET

LOG IN OM TE STARTEN

E-MAILADRES

E-mailadres

TELEFOONNUMMER

Telefoonnummer

WACHTWOORD

Wachtwoord

BEVESTIG WACHTWOORD

Bevestig wachtwoord

VOORNAAM

Voornaam

ACHTERNAAM

Achternaam

GEBOORTEDATUM

Geboortedatum

SERIENUMMER

Uw stappenteller barcode nummer

GESLACHT

Man

GEBRUIKSVOORWAARDEN

Ik ga akkoord met de Gebruiksvoorwaarden

Persoonlijke gegevens (optioneel)

GEWICHT (IN KG)

60

LENGTE (IN CM)

175

DOEL VOOR DAGELIJKS AANTAL STAPPEN

5000

Profielfoto

SELECTEER EEN FOTO OF AFBEELDING

Bladeren... Geen bestand geselecteerd.

LET OP: ZODRA U OP AANMELDEN KLIKT ONTVANGT U EEN EMAIL OM DE REGISTRATIE TE VOLTOOIEN EN EEN LINK VOOR ZOWEL DE MOBIELE APPLICATIE ALS HET PC UPLOAD PROGRAMMA. (ALS U DEZE MAIL NIET ONTVANGT STAAT DEZE WAARSCHIJNLIJK IN DE ONGEWENSTE/SPAM MAP)

AANMELDEN

itsmylife24

Traxmeet Ltd. **Gezondheid en fitness**

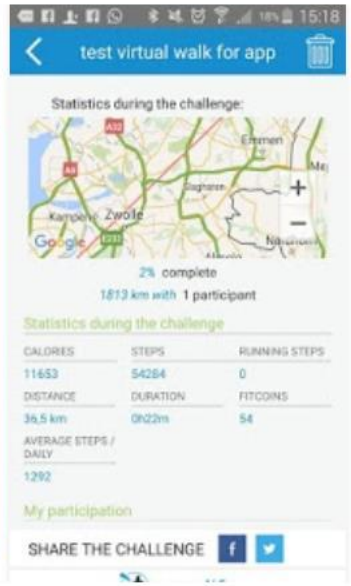
8

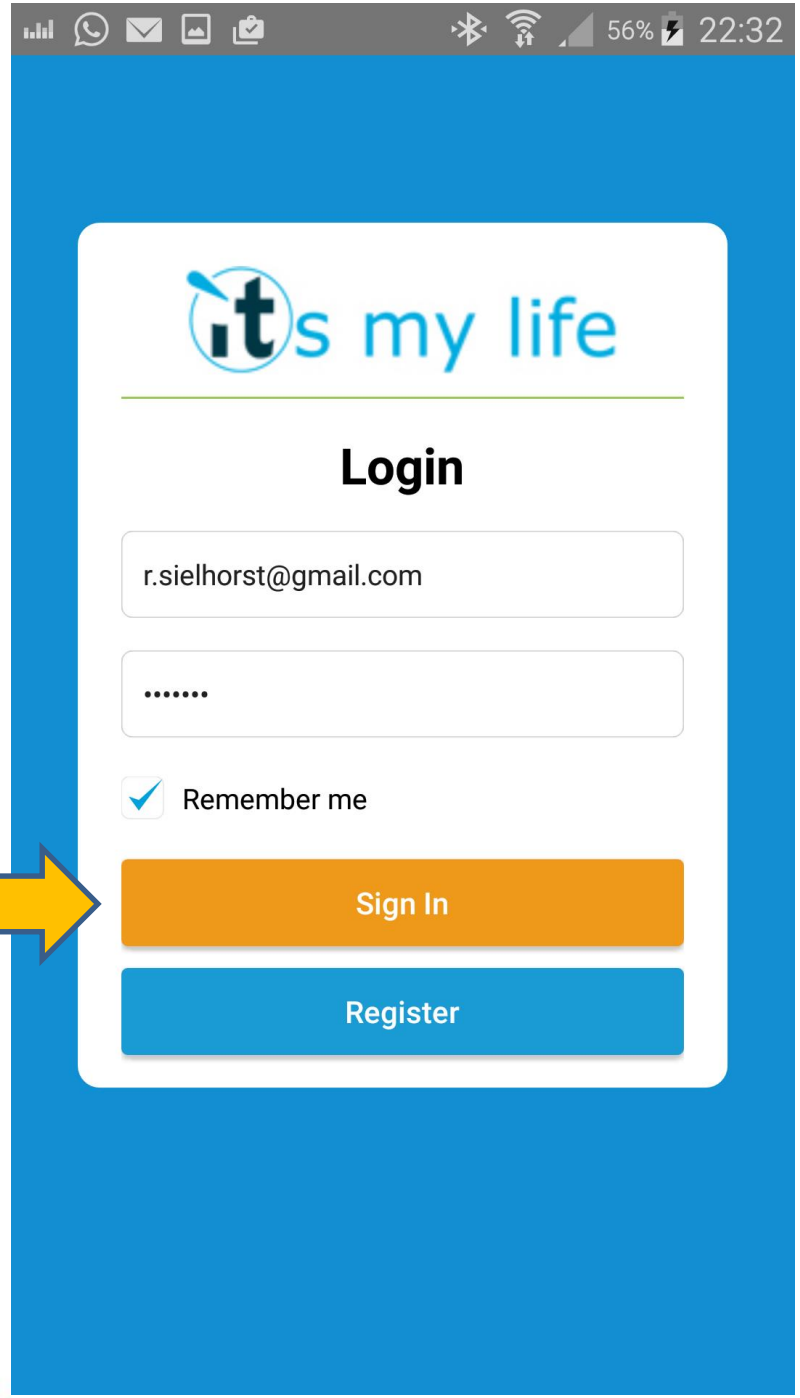
PEGI 3

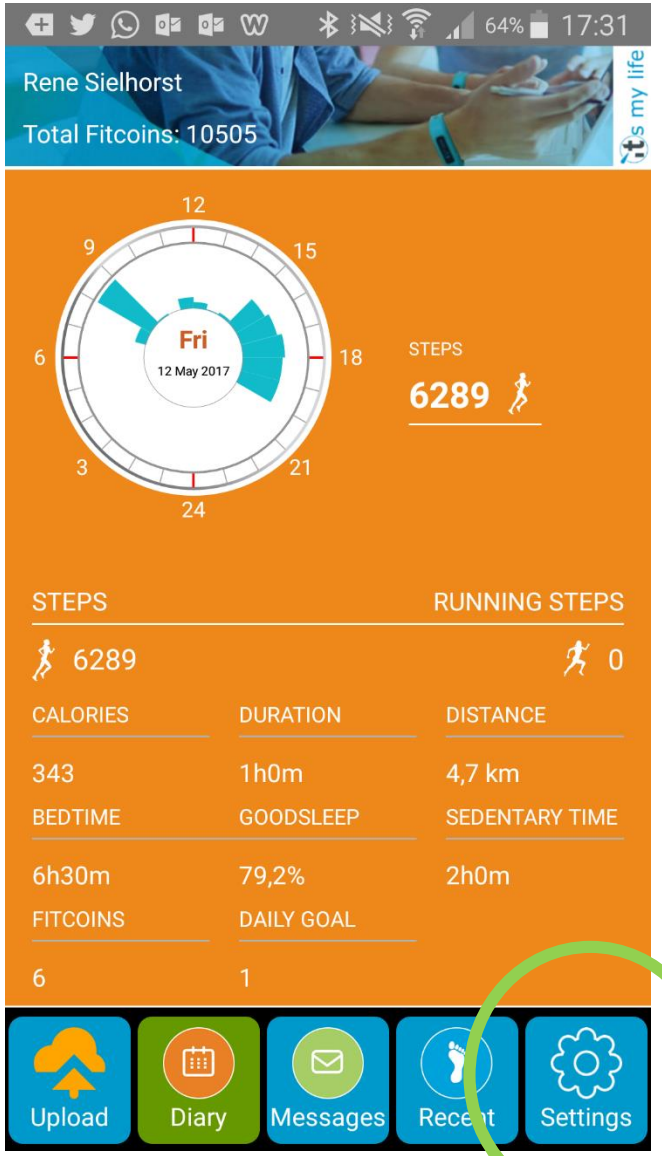
Je hebt geen apparaten

Toevoegen aan verlanglijstje

Installeren




56% 22:32
it's my life
Login
r.sielhorst@gmail.com
.....
Remember me
Sign In
Register


64% 17:31
Rene Sielhorst
Total Fitcoins: 10505
12
15
18
21
24
3
6
9
Fri
12 May 2017
STEPS
6289
STEPS
RUNNING STEPS
6289
0
CALORIES
DURATION
DISTANCE
343
1h0m
4,7 km
BEDTIME
GOODSLEEP
SEDENTARY TIME
6h30m
79,2%
2h0m
FITCOINS
DAILY GOAL
6
1
Upload
Diary
Messages
Settings

Only for Bluetooth devices

Device Connect

PAIR

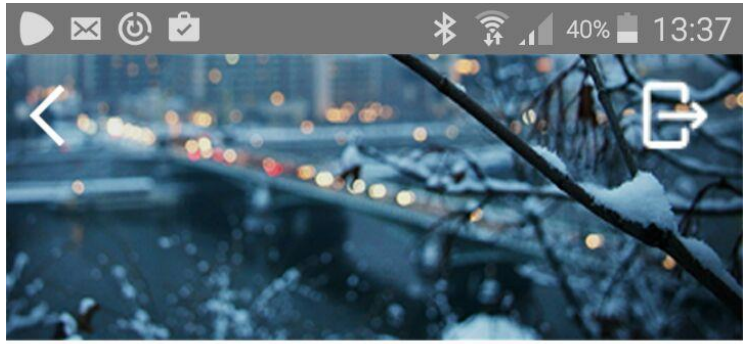
Device Time 12 24

2016-05-17 21:01:04 SET

Goal

Set Daily Goal SET

it's my life



Heidi Stiegelis

Total Fitcoins: 3316

Only for Bluetooth devices

Device Connect Traxmeet E2CC94

DISCONNECT SYNC

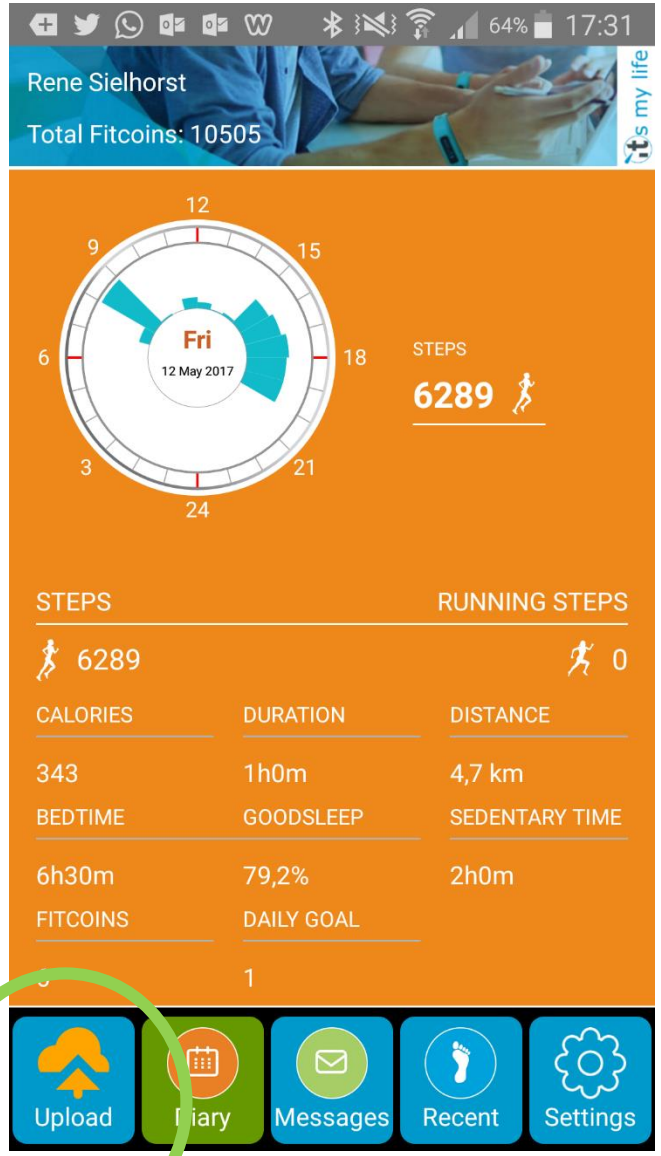
Device Time 12 24

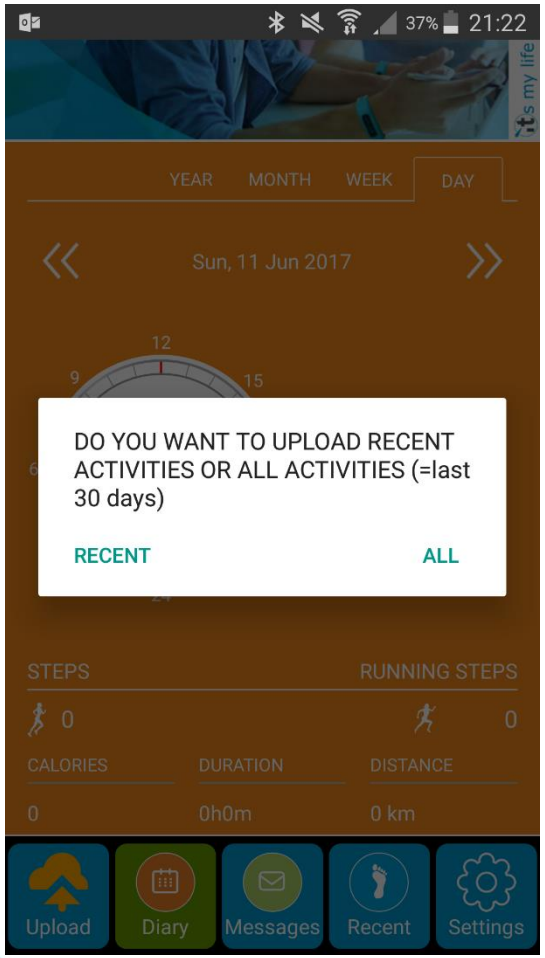
2016-05-29 13:37:53 SET

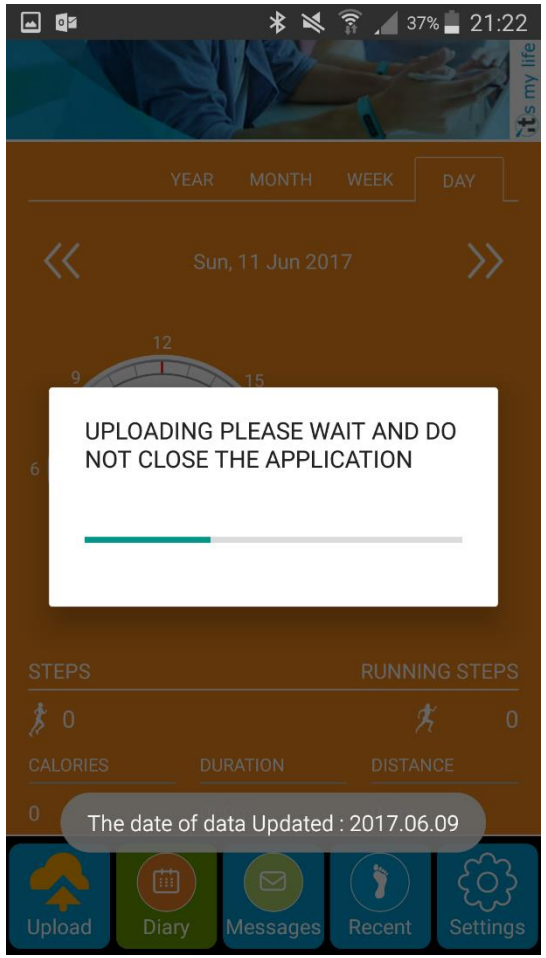
Goal

Set Daily Goal SET

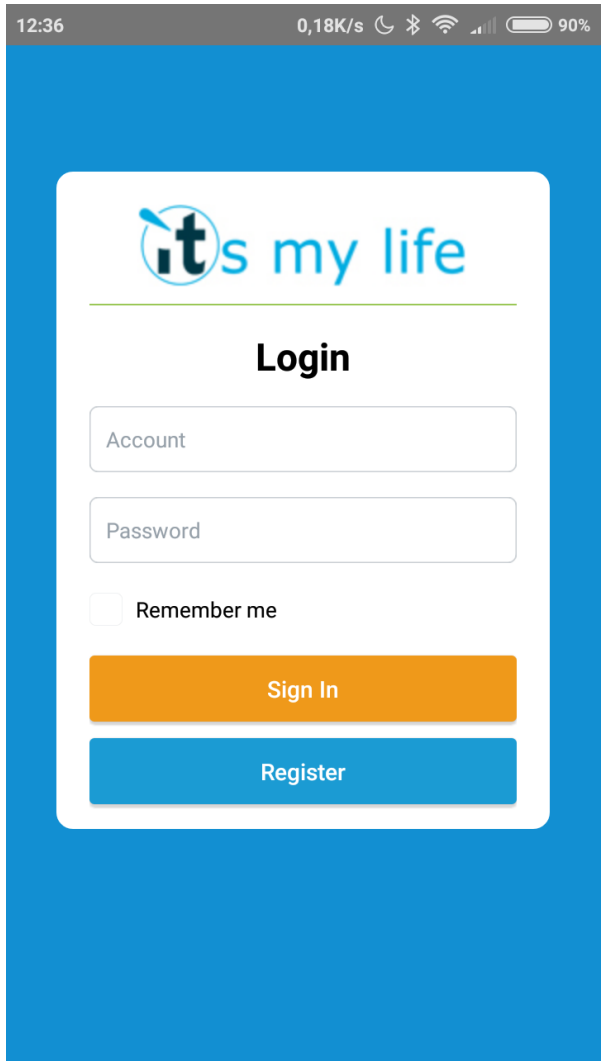
it's my life


64% 17:31
Rene Sielhorst
Total Fitcoins: 10505
12
15
18
21
24
3
6
9
Fri
12 May 2017
STEPS
6289
STEPS
RUNNING STEPS
6289
0
CALORIES
DURATION
DISTANCE
343
1h0m
4,7 km
BEDTIME
GOODSLEEP
SEDENTARY TIME
6h30m
79,2%
2h0m
FITCOINS
DAILY GOAL
1
Upload
Diary
Messages
Recent
Settings


37% 21:22
YEAR
MONTH
WEEK
DAY
Sun, 11 Jun 2017
DO YOU WANT TO UPLOAD RECENT ACTIVITIES OR ALL ACTIVITIES (=last 30 days)
RECENT
ALL
STEPS
RUNNING STEPS
0
0
CALORIES
DURATION
DISTANCE
0
0h0m
0 km
Upload
Diary
Messages
Recent
Settings


37% 21:22
YEAR
MONTH
WEEK
DAY
Sun, 11 Jun 2017
UPLOADING PLEASE WAIT AND DO NOT CLOSE THE APPLICATION
STEPS
RUNNING STEPS
0
0
CALORIES
DURATION
DISTANCE
The date of data Updated : 2017.06.09
Upload
Diary
Messages
Recent
Settings

- Download de applicatie door te zoeken naar: ‘itsmylife24’
- Open de applicatie en klik op ‘Register’



Register

* First Name

* Last Name

* Your Email

* Your Password (6-20 characters)

* Confirm Password

* Serial Number USB or BT

Mobile | Your Phone Number

Weight | 60

- Scherm 1: tijd, datum + batterij
- Scherm 2: beweging van die dag omgezet in aantal stappen
- Scherm 3: aantal kcal
- Scherm 4: afgelegde afstand
- Scherm 5: actieve tijd
- Scherm 6: % van je dagdoel (stappen)

Slaapstand: als scherm aan staat, de button 3 seconden ingedrukt houden en vervolgens bevestigen door 2 x snel te tikken

Dragen

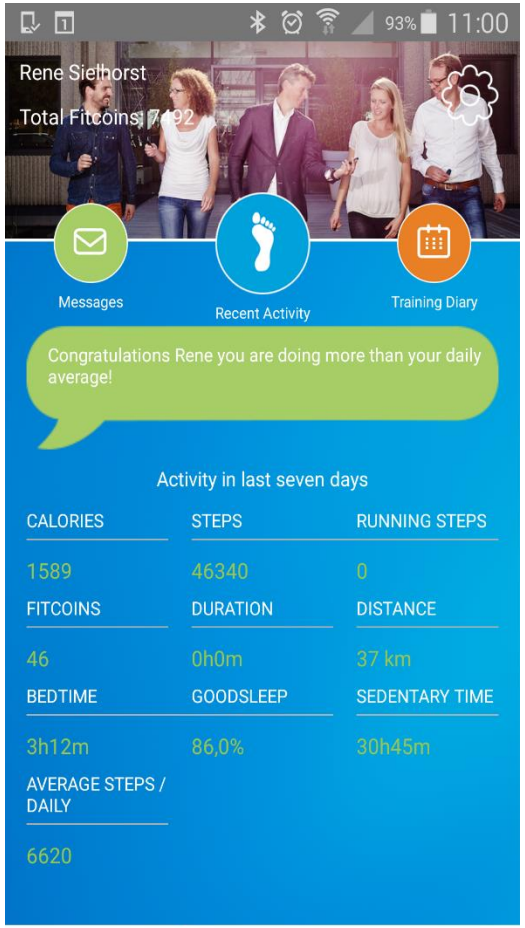
NIET om voorkeursarm

Uploaden

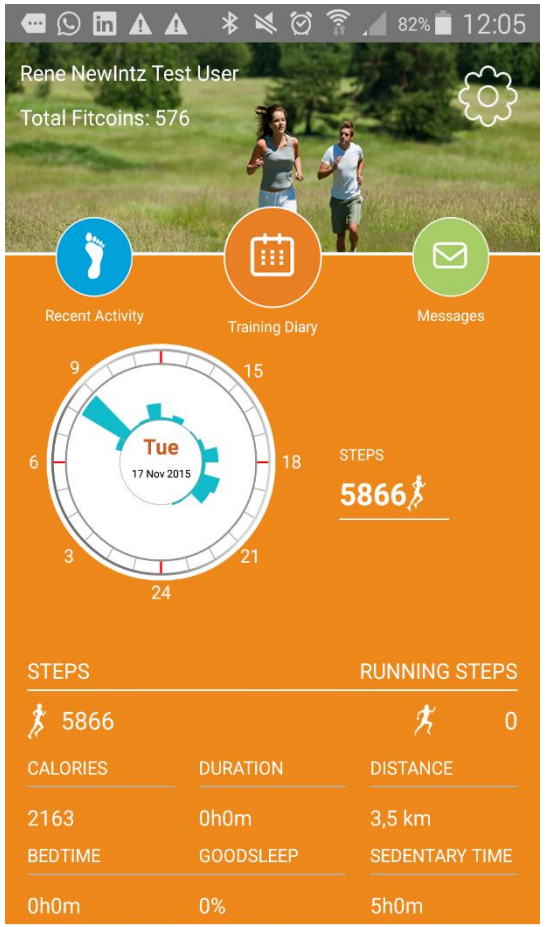
- Upload via button (recent)
- Uploaden in blokken 15 min
- Oorzaak ontbrekende blokken en oplossing (all data)

Stap 1: 0-meting START-Challenge

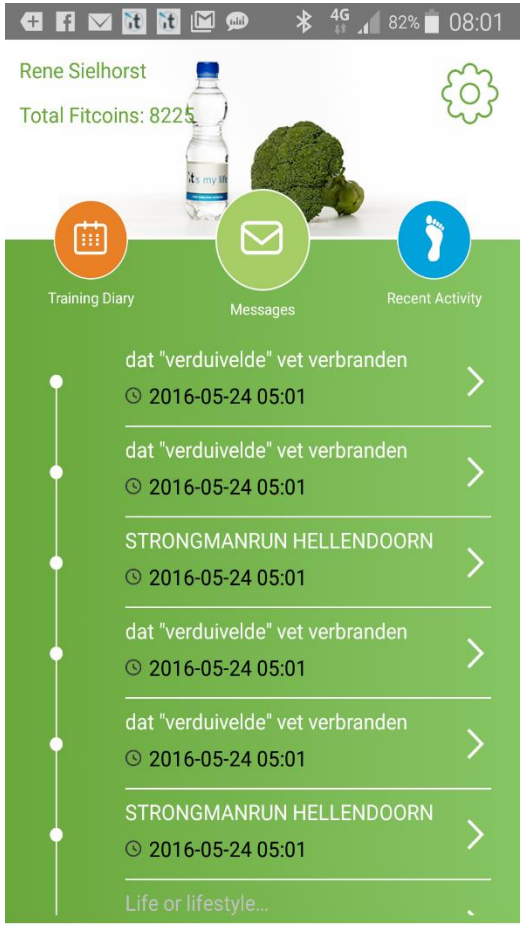
- Start automatisch morgen
- Duur 7 dagen
- 0-meting
  - doen wat je altijd doet
  - de monitor *elke dag* dragen
  - de monitor *elke dag* uploaden
- Kun je slechts 1 x doorlopen!
- Je ziet dagelijks een update van de Challenge in berichtenscherm app



its my life v2.9



its my life v2.8



its my life 1.1

Bij dringende vragen?

support@itsmylife24.nl

Volgende keer?

- ‘Meer bewegen begint met minder zitten’
- VERBETER-challenge