



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.

Partenaire technologique

bey's
The wise side of data



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.

**SIMPLE
D'UTILISATION**

**BASÉE SUR LA
PSYCHOLOGIE
DE LA SANTÉ**

**DISPONIBLE
24/7**