

# BEDRE HELSE PÅ 10 UKER?

DELTAKERE ØNSKES TIL  
ET HELSEFOKUSERT  
FORSKNINGSPROSJEKT!



## JEG SØKER DEG SOM :

- Ønsker hjelp til å forbedre helsen din igjennom **livsstilsendring**
- Har anledning og motivasjon til fast oppfølging i **10 uker**
- Er komfortabel med oppfølging via digitale møter og **mobil-app**



## PRAKTISK INFO

I løpet av de 10 ukene vil du få **individuell tilpasset helse-veiledning** og ukentlig video-oppfølging fra din helse-veileder.

Resultatene kan bety mye for deg og **din helse**, og vil bidra til forskning og fremming av norsk folkehelse!

Prisen for deltakelse er **kr 3990 totalt** som betales i tre avdrag på kr 1330. Denne prisen er 50% av den reelle verdien.

Mesteparten av veiledningen vil foregå **digitalt**, men vi må møtes fysisk to ganger i løpet av prosessen.

- Om du bor på Nesodden, vil testingen foregå på **Energihuset treningscenter**.
- Om du ikke bor på Nesodden, kan vi møtes på **Høyskolen Kristiania** for fysiske tester!

## INTERESSERT I Å DELTA?

Kontakt: Ine Seljeseth  
ine@unik-coaching.no



# BEDRE HELSE PÅ 10 UKER?



DELTAKERE ØNSKES TIL  
ET HELSEFOKUSERT  
FORSKNINGSPROSJEKT!



## JEG SØKER DEG SOM :

- Ønsker hjelp til å forbedre helsen din igjennom **livsstilsendring**
- Har anledning og motivasjon til fast oppfølging i **10 uker**
- Er komfortabel med oppfølging via digitale møter og **mobil-app**



## HVA INNGÅR I Å DELTA?

- **Samtale / intervju** for å undersøke din egnethet og motivasjon til å delta i prosjektet (august-september 2024).
- **Fysiske mål og tester sammen med helseveileder**, og et spørreskjema vedrørende din psykososiale helse (**uke 38, 2024.**)
- **Blodprøver / mål av helse-indikatorer** hos din fastlege.
- **Oppstarts-samtale med helseveileder** om dine mål, og planlegging av veien fremover.
- **Livsstilsendringer / nye vaner** som passer for deg og dine målsetninger.
- **Ukentlig app og video-oppfølging** med helseveileder i 10 uker fra uke 39, 2024.
- **Halvveis-evaluering.**
- **Retesting etter 10 uker** og evaluering av endring / fremgang.
- **Dine resultater vil bli inkludert i en større studie** som evaluerer **effekten av digital helseveiledning via Abel**. Resultatene kan bety mye for deg og din helse, og vil bidra til forskning og fremming av norsk folkehelse!

## VIL DU DELTA?



Kontakt: Ine Seljeseth  
ine@unik-coaching.no