

STUPSI

unterstützt Sie:

Kleinregion Waldviertler Kernland
Unterer Markt 10
A- 3631 Ottenschlag
02872/200 79 40
office@waldviertler-kernland.at

www.waldviertler-kernland.at

- neue Gewohnheiten zu entwickeln,
- regelmäßige Aktivitäten in den Alltag einzubauen,
- Ihre Tagesstruktur zu planen und
- Ihre Gesundheit in kleinen Schritten zu verbessern.

Wie funktioniert STUPSI?

1. STUPSI vom App Store oder Google Play Store runterladen.
2. Registrieren & kurzen Gesundheitstest ausfüllen.
3. Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten (Ziele) anlegen.
4. Die durchgeführten Aktivitäten (Ziele) täglich abhaken.
5. Fortschritte beobachten.
6. Alle drei Monate den Gesundheitstest wiederholen und sich über die Verbesserung freuen!



STUPSI



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Zu STUPSI

„Glücklich ist, wer in einem gesunden Körper einen aktiven Geist beheimatet, der sich mit anderen austauschen kann.“

Die Gesundheitsapp **STUPSI** unterstützt Sie dabei, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erreichen.

Bestimmt kennen Sie das: Man nimmt sich vor, etwas für seine Gesundheit zu tun und startet voll motiviert mit Bewegung, gesunder Ernährung oder beginnt seine sozialen Kontakte aufzufrischen. Nach einer Kur, einem Reha Aufenthalt oder nach einer Therapie ist man besonders motiviert, etwas für seine Gesundheit zu tun. Das geht ein, zwei Wochen, vielleicht sogar einen Monat lang, gut. Doch dann fällt man meist in alte Gewohnheiten zurück.

STUPSI ist so konzipiert, dass Sie sich kleine Ziele/Aktivitäten setzen, welche sich jede Woche wiederholen. Die Ziele/ Aktivitäten können Sie sich alleine setzen oder auch mit Ihrem Therapeuten, Arzt, der Community Nurse oder mit Ihrer Familie.

STUPSI erinnert Sie täglich daran und stupst Sie an, diese auch umzusetzen. Bei den Aktivitäten können Sie aus einer Liste von vorgegebenen Aktivitäten wählen oder persönliche, auf Sie zugeschnittene Aktivitäten, erstellen. Alles, was sie regelmäßig in Ihren Alltag einbauen möchten, können Sie in **STUPSI** eingeben.

Dabei sollten Sie auf alle drei Bereiche der Gesundheitsförderung – Geistiges, Körperliches und Soziales – achten, damit es Ihnen rundum gut geht. Nutzen Sie **STUPSI** täglich, um immer mehr Gefühl für einen umfassend gesunden Lebensstil zu entwickeln und Ihre Fortschritte zu beobachten.

