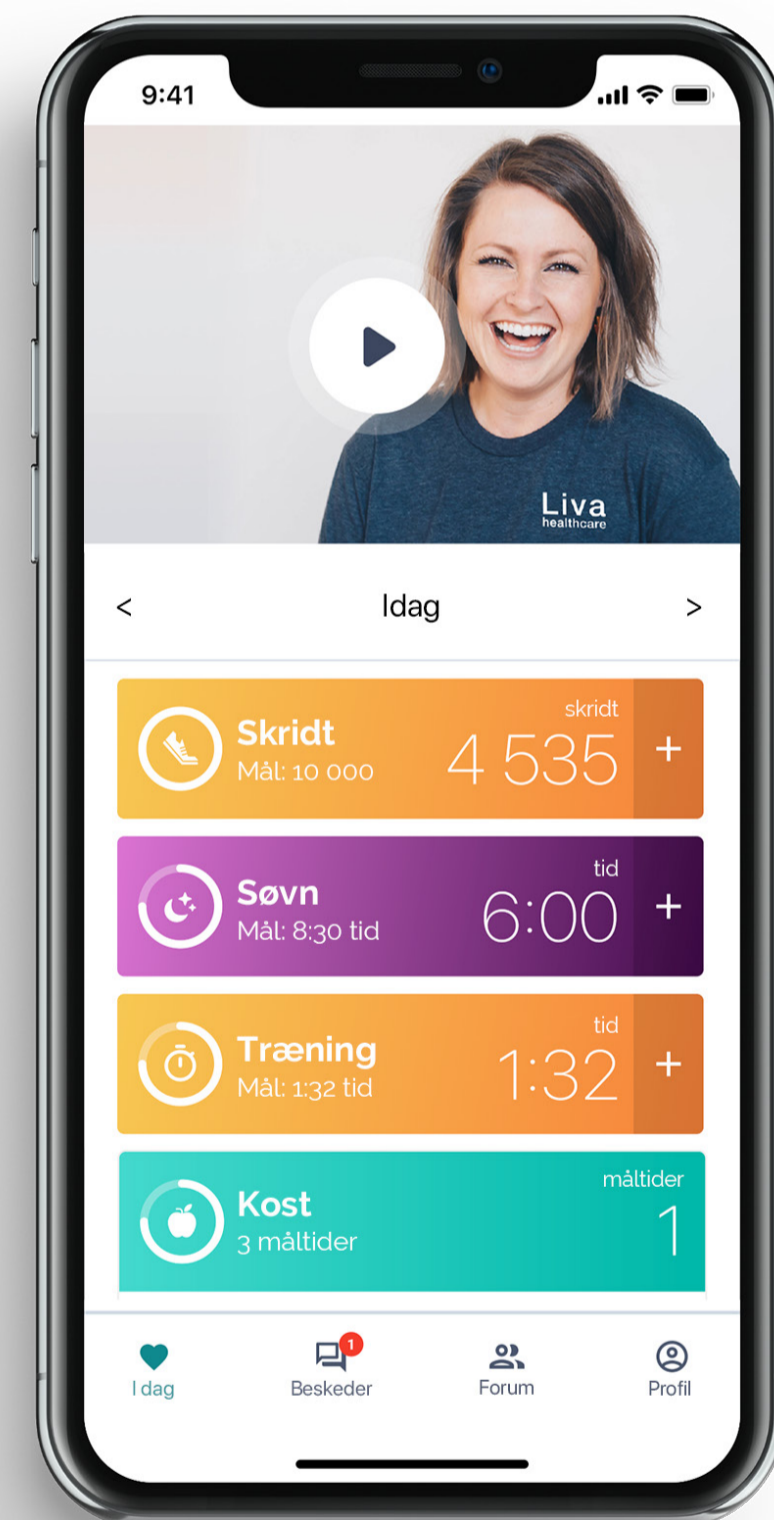


# Guide

## Sådan kommer du med i forløbet

- 1 Tilmeld dig på hjemmesiden [inspiration.livahealthcare.com](https://inspiration.livahealthcare.com) og oplys din mailadresse der
- 2 Hent Liva app'en til din mobil, der hvor du henter apps
- 3 Opret dig som bruger i app'en med samme mailadresse
- 4 Vælg en vejleder og book en videosamtale på 45 min. når det passer dig
- 5 Samtalen sætter forløbet i gang - sammen med din vejleder sætter du realistiske mål og får hjælp til at nå dem
- 6 Registrer din indsats og få ugentlig sparring via app'en fra din vejleder
- 7 Du modtager tre mails med spørgeskema i forløbet



Projektet har 3 spor, hvor deltagerne vil blive tilbudt lidt forskellige opskrifter m.v. Det er tilfældigt, hvilket spor du kommer i.

Det er gratis og anonymt at deltage. Albertslund Kommune får ikke dine oplysninger.

Du kan melde dig til nu og frem til 1. november, men der er et begrænset antal pladser.