Zilveren Kruis

actify



Droom groot, begin klein

Actify Vitaliteitscoach

Actify is de vitaliteitscoach van Zilveren Kruis

die je helpt om in kleine stappen gezonder te leven.

Hoe Actify werkt

De Actify app zit vol gezonde acties die je altijd tussendoor kunt doen, welk doel (gezonder eten, fitter worden, afvallen, meer ontspannen, beter slapen) je ook kiest. De Vitaliteitscoach leert je kennen, stuurt jou de beste suggesties en een dagelijkse dosis positieve motivatie, informatie en inspiratie.

Kies een doel



Start met een serie



Ontdek de mini's die in jouw leven passen



Wat je met Actify kunt

Met Actify kun je in kleine stappen gezonder leven. De app zit vol nieuwe gewoontes ondersteund met audio coaching, reminders en beloningen. De app houdt je stappen bij, voorziet je van gezonde recepten en mindfulnessoefeningen.

Stappenteller

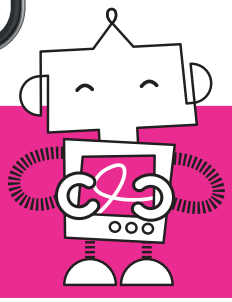


Gezonde recepten



Mindfulness





Download de app in jouw App Store of Play Store

Of bezoek onze website voor meer informatie.

Google play | Download on the App Store

www.actify.nl

902511-2012