

B2FIT 6-WOCHEN CHALLENGE

Für ein besseres Wohlbefinden,
einen gesünderen Lebensstil
und mehr Energie im Alltag.

FOR A BETTER YOU

www.b2fit.de

WILLKOMMEN

Im Namen der Infront B2Run GmbH freue ich mich Ihnen die B2Fit Challenge 2020 zur Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens vorstellen zu dürfen.

Mit Hilfe unseres einzigartigen Konzepts werden Sie sich auf eine lebensverändernde Reise begeben, die Sie zugleich motivieren, herausfordern und bereichern wird.

Unsere sechswöchige B2Fit Challenge wurde entwickelt, um unseren Partnern zu helfen, ihre Mitarbeiter und Kollegen (SIE!) dazu zu bewegen und zu unterstützen, Außergewöhnliches in Ihrem Alltag erreichen zu können. In Zusammenarbeit mit unseren Experten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, geistiger Gesundheit und Achtsamkeit werden wir Sie auf dem Weg begleiten und motivieren, damit Sie und Ihre Teamkollegen Großes erreichen können.

Finden Sie Ihre persönliche Bestform!

Alles, was Sie über die B2Fit Challenge und ihre Funktionsweise wissen müssen, ist in diesem Dokument enthalten. Daher bleibt mir nur noch Ihnen viel Glück und Erfolg zu wünschen!

Lars Gerling
Geschäftsführer

B2Fit
FOR A BETTER YOU



EINE GESUNDE CHALLENGE

B2Fit ist ein digitales Programm, das in Form einer 6-Wochen Challenge Sie dazu bewegt schlechte/ ungesunde Verhaltensmuster abzulegen und langfristig einen gesünderen Lebensstil anzunehmen. Diese positiven Veränderungen führen zu einem verbesserten Wohlbefinden, einer besseren Worklife-Balance und mehr Energie im Alltag.

Anhand verschiedener Parameter werden alle Lebensbereiche der B2Fit Teilnehmer auf den Prüfstand gestellt und so zielführend und effektiv optimiert. So werden beispielweise Ernährungs-, Bewegungs-, und Schlafgewohnheiten hinterfragt. Dabei geht es vor allem auch darum Gesundheit ganzheitlich zu verstehen und sich bewusst zu machen, was tut mir gut und was schadet mir?!

Wir bieten Ihnen eine ganzheitliche Lösung, um Ihre gesunden Ziele zu erreichen!

Als geschätztes Mitglied unserer B2Fit-Familie begeben wir uns gemeinsam auf die Reise Ihre persönliche Bestform zu finden.

Sind Sie bereit?

WOCHENFOKUS

Woche 1: **GUT STARTEN**

Woche 2: **EIN LEBEN IM PLUS**

Woche 3: **INTENSITÄT STEIGERN**

Woche 4: **MENTALE BALANCE**

Woche 5: **MOTIVATION**

Woche 6: **LEVEL-UP**



SCAN MICH

FÜR MEHR GESUNDHEIT IN IHREM TEAM

Die B2Fit Challenge 2020

- Eine sechswöchige, digitale Kampagne für mehr Gesundheit in Ihrem Leben
- Teambuilding und Motivation innerhalb einer digitalen Plattform
- Ihr individuelles Körperalter und Punktziel basierend auf Ihren Gewohnheiten und Zielen
- Eine ganzheitliche Challenge mit wechselnden wöchentlichen Fokusthemen
- B2Fit Experten präsentieren fachspezifische Beiträge zu vielseitigen Gesundheitsthemen und stehen Ihnen für individuelle Fragen Rede und Antwort!
- Motivierende Inhalte, um jeden Einzelnen zu ermutigen am Ball zu bleiben!
- Ein deutschlandweites Ranking unter allen Teilnehmern und Teams



Folgende Ergebnisse können Sie von B2Fit erwarten.

Durchschnittliche Verhaltensverbesserungen der bisher durchgeführten B2Fit Kampagnen:

+21% BEWEGUNG

-40% STRESS

+18% OBST & FRÜCHTE

-16% UNGESUNDE SNACKS

+43% WORK-LIFE-BALANCE

-19% ALKOHOLKONSUM

+16% ACHTSAMKEIT

-67% DIGITALE ABLENKUNG

+41% BESSERER SCHLAF



COMMUNITY

Wir bestreiten diese Challenge gemeinsam als Community und Team! Somit unterstützen wir uns gegenseitig, teilen unsere Erfahrungen, geben Tipps weiter und vieles mehr. Bei B2Fit geht es darum möglichst tolle Fortschritte zu machen – am besten funktioniert das im Team! Bereits über 250.000 Teilnehmer haben das B2Fit Konzept absolviert und dabei hervorragende Ergebnisse erzielt.

Um die B2Fit Challenge erfolgreich abzuschließen, müssen Sie und Ihre Teamkollegen essentielle Verhaltensgewohnheiten meistern. Nur so gelingt es einen nachhaltig gesunden Lebensstil anzunehmen. Mit B2Fit wartet jede Woche eine neue Herausforderung auf Sie!

SYSTEMATIK & PUNKTE

Zu Beginn der Challenge absolvieren Sie einen digitalen Gesundheitscheck, basierend darauf ermitteln wir Ihr persönliches Tagespunktziel. Während der Challenge werden wir Sie jeden Tag ermutigen, Ihre individuellen 100 % durch einen ausgewogenen und gesunden Lebensstil zu erreichen. Für positive Verhaltensweisen gibt es Pluspunkte, für negative entsprechend Minuspunkte. So unterstützen wir Sie positive Gewohnheiten nachhaltig zu verinnerlichen.

Es ist völlig normal, dass es auch Tage geben wird, an denen die Dinge nicht unbedingt nach Plan verlaufen. Lassen Sie sich dabei nicht von Ihrem Ziel abbringen!

B2FIT EXPERTEN

Während der Challenge haben Sie Zugang zu hilfreichen Tipps und Inspirationen von Experten des B2Fit Teams. Einzigartige Inhalte inspirieren Sie dazu, neue Dinge auszuprobieren und Ihre grundlegenden Gewohnheiten zu optimieren. Da jeder Mensch eine andere Ausgangssituation hat, werden die Ziele anhand Ihres aktuellen Leistungsniveaus festgelegt, so ist die B2Fit Challenge für jeden zugänglich.

In Teams von fünf bis beliebig vielen Mitgliedern wird Ihr Team gegen andere Teams aus ganz Deutschland antreten.

Hat Ihr Team das Zeug zum B2Fit Champion?

*« Ich habe vor allem Bewusstsein gewonnen!
Die Entscheidungen, die ich täglich treffe, haben
direkten Einfluss auf mein Wohlbefinden. »*

*Janna
B2Fit Teilnehmerin 2019*

PUNKTESYSTEM

« Beeindruckend, wie man mit dem B2Fit Punktesystem seine Gewohnheiten im Blick hat und schließlich optimiert. »

Thomas
B2Fit Teilnehmer 2019



LEICHTE BEWEGUNG

Gesamtminutenzahl mit Aktivitäten, bei denen Sie keinen Sport treiben und mühelos sprechen können, jedoch eine erhöhte Atmung feststellen, z. B. zügiges Gehen, Radfahren in der Stadt, Gartenarbeit. Die Herzfrequenz beträgt 40 % - 60 %.



MODERATE BEWEGUNG

Gesamtminutenzahl mit andauernder körperlicher Aktivität der größeren Muskelgruppen bei mittlerer Intensität. Sie sind einigermaßen außer Atem, können aber noch reden. Erschöpfung nach maximal 2 - 3 Stunden, z. B. Fußballtraining. Die Herzfrequenz beträgt 60 % - 80 %. Sie tragen Sportbekleidung.



INTENSIVE BEWEGUNG

Gesamtminutenzahl mit andauernder körperlicher Aktivität der größeren Muskelgruppen. Sie sind in der Lage, diese Intensität maximal 1 Stunde beizubehalten. Die Atmung ist schwer, Sie sprechen nur in einfachen Sätzen, z. B. beim Radfahren bergauf. Die Herzfrequenz beträgt 80 % - 95 %.



EXTREME BEWEGUNG

Gesamtminutenzahl mit andauernder körperlicher Aktivität der größeren Muskelgruppen bei intensivem Intervalltraining und Wettkämpfen. Ihre Atmung ist sehr schwer und Sie können nur Ja oder Nein sagen. Erschöpfung nach maximal 30 Minuten. Die Herzfrequenz beträgt 95 % - 100 %.



GESUNDES FRÜHSTÜCK

Mit Ballaststoffen, Haferflocken, Cerealien, fettarmem Müsli, Vollkornbrot, fettarmer Milch, Rosinen und Früchten. Kein Frühstück entspricht 0 Punkten.



GESUNDES MITTAGESSEN

Vollkornbrot, Fisch (Kabeljau, Lachs, Thunfisch), Obst, Salat, Gemüse. Pflanzliche Öle, wie z. B. Olivenöl, sind gestattet. Kein Mittagessen entspricht 0 Punkten.



GESUNDES ABENDESSEN

Fettarmes Fleisch, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Salat usw. Pflanzliche Öle, wie z. B. Olivenöl, sind gestattet. Kein Abendessen entspricht 0 Punkten.



PORTIONSGRÖSSEN

Konzentrieren Sie sich auf die richtige Portionierung. Entscheiden Sie sich für kleinere Portionen als üblicherweise und essen Sie nicht mehr. Aktivieren Sie das Kontrollkästchen, wenn Ihnen das heute nicht gelungen ist.



OBST

Obstmenge (z. B. ein Apfel, eine Orange, eine Birne oder eine Schale Beeren). Maximal 3 Stück täglich.



GEMÜSE

Gemüsemenge (jeweils mindestens 100 Gramm). Maximal 7 Stück täglich. Kann einzeln oder als Bestandteil einer gesunden Mahlzeit gegessen werden.



FISCH

Aktivieren Sie dieses Kontrollkästchen, wenn Sie Fisch als Hauptgericht bzw. Mittagessen hatten. Es wird empfohlen, mindestens einmal pro Woche Fisch zu essen.



SNACKS

Erfassen Sie jeden Snack, z. B. Kuchen, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Pommes Frites, Eis usw. - Milchkafees (mit Vollmilch) und Zucker im Tee bzw. Kaffee.



ALKOHOL

Alkoholmenge (z. B. ein Glas Bier oder Glas Wein). Es müssen alle alkoholischen Getränke erfasst werden!



WASSER

Aktivieren Sie dieses Kontrollkästchen, wenn Sie Ihren Durst den ganzen Tag nur mit Getränken auf Wasserbasis gelöscht haben, z. B. Wasser, Kräuter-/Früchtetee, Kaffee, zuckerfreier Fruchtsaft.



KAFFEE

Gesamtzahl an Tassen Kaffee zu je 200 ml. Es müssen alle Tassen erfasst werden, Sie erhalten jedoch nur Minuspunkte beim Verzehr von mehr als 5.



TABAK

Menge der Tabakeinheiten im Verlauf des Tages, z. B. Zigaretten, Zigarren, E-Zigaretten (10 Minuten = 1 Einheit).



SCHLAF

Aktivieren Sie dieses Kontrollkästchen, wenn Sie nicht mindestens 7 Stunden durchgängigen Schlaf hatten. Diese Stunden können nicht über den Tag verteilt werden.



DANKBARKEIT

Überlegen Sie und berichten Sie täglich, wofür Sie dankbar sind, um Punkte zu sammeln und Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre positive Einstellung zu steigern.



DIGITALE ABLENKUNG

Blieben Sie konzentriert und lassen Sie sich nicht von Ihrem Gerät ablenken. Wenn Sie bei einer Besprechung bzw. in der Familienzeit die Aufmerksamkeit auf Ihr Gerät lenken, verlieren Sie jedes Mal 10 Punkte.



ACHTSAMKEIT

Aktivieren Sie dieses Kontrollkästchen, wenn Sie sich mindestens 15 Minuten bewusst freigenommen haben und Zeit für sich hatten, z. B. zum Nachdenken, für einen Spaziergang im Park oder zum Musik hören.

SO FUNKTIONIERT DIE B2FIT CHALLENGE

Erstellen Sie Ihr Profil

Um an der B2Fit Challenge 2020 teilzunehmen, müssen Sie auf unserer Homepage www.b2fit.de Ihr individuelles Profil mit Ihrer E-Mail-Adresse erstellen. Für den Zugriff auf die Registrierungswebsite benötigen Sie einen individuellen B2Fit-Code, den Sie von Ihrem Teamkapitän erhalten. Sobald Sie einmal registriert sind, laden Sie bitte die B2Fit-App aus einem beliebigen App-Shop herunter und schon sind Sie bereit loszulegen!

Alles was Sie wissen müssen

CODES BUCHEN AB SOFORT

Als Teamkapitän können Sie in unserem **Onlineshop unter www.b2run.de** die B2Fit Challenge auswählen, die gewünschte Anzahl an Aktivierungscodes buchen und diese mit Ihren Kollegen teilen.

ANMELDEN 10. AUGUST 2020

Registrieren Sie sich ab dem 10. August. Laden Sie die B2Fit-App herunter, melden sich an und absolvieren den ersten digitalen Gesundheitscheck!

START 01. SEPTEMBER 2020

Die B2Fit Challenge beginnt am 01. September. Das ist der erste Tag, an dem Sie Ihre Berichte ausfüllen. Ready. Set. Go.

ZIEL 11. OKTOBER 2020

Ihre Reports müssen bis zum 11. Oktober abgeschlossen sein, um in der Gesamtwertung der B2Fit Challenge berücksichtigt zu werden.

FRAGEN ZU B2FIT?

Kontaktieren Sie uns:
support@b2fit.de

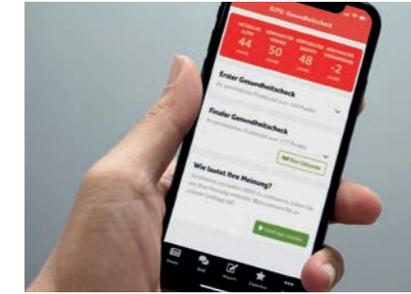
oder
0221/650 367-0

www.b2fit.de



ERSTELLEN SIE IHR TEAM

Da dies eine Team Challenge ist, müssen Sie ein Team erstellen oder einem bestehenden Team beitreten. Ein Team muss aus mindestens 5 Teilnehmern bestehen.



1. CHECK-UP

Bevor die B2Fit Challenge beginnt, müssen Sie einen persönlichen digitalen Gesundheitscheck über die App durchführen, um so Ihr indikatives Körperalter und Ihr persönliches Tagesziel zu erhalten. Im Anschluss wissen Sie, was es braucht um täglich 100% zu erreichen.



LOS GEHT'S

Sobald Sie mit einem vollständigen Profil angemeldet sind, können Sie sich in Ruhe mit den App-Funktionen und dem Punktesystem vertraut machen. So können Sie zu Beginn der B2Fit Challenge direkt durchstarten.



ERREICHEN SIE IHRE ZIELE

Während der Challenge müssen Sie täglich Punkte über die App eintragen. Jede Woche gibt es neue Herausforderungen, die es zu meistern gilt, sowohl einzeln als auch im Team. Um sicherzustellen, dass Ihr Team erfolgreich ist, sollten Sie sich zudem gegenseitig motivieren und unterstützen.



GEWINNEN SIE B2FIT

Nach sechs Wochen Disziplin werden Sie sehen, dass sich all Ihre harte Arbeit gelohnt hat! Wenn Sie und Ihr Team es schaffen, täglich zu berichten, Sie Ihr tägliches Punktziel erreichen und den letzten Gesundheitscheck durchführen, haben Sie gegebenenfalls die Chance auf den begehrten Titel „B2Fit Champion“.

GEWINNER 15. OKTOBER 2020

Wir werden den Gewinner der gesamten B2Fit Challenge am 15. Oktober 2020 bekannt geben.

FOR A BETTER YOU

« **GESUNDHEIT IST DIE
ERSTE PFLICHT IM LEBEN.** »

OSCAR WILDE

B2Fit
FOR A BETTER YOU

www.b2fit.de

