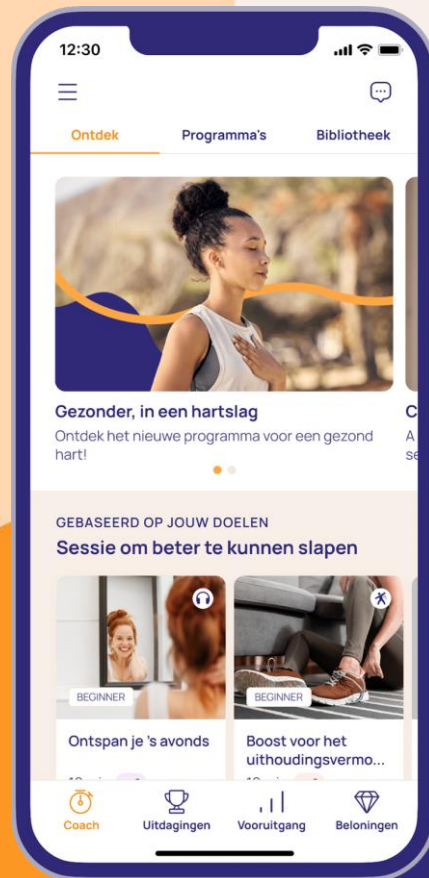


VITY

Ontdek VITY: de gezondheidsapp
voor iedereen in België



Met VITY willen we fysiek en mentaal gezond leven voor zoveel mogelijk mensen in België toegankelijk maken.

VITY is het resultaat van een unieke samenwerking tussen 4 Belgische gezondheidspartners: P&V Groep, Cohezio, Multipharma en Solidararis.

Vity is een co-creatie van:



Gezonde gewoontes creëren was nog nooit zo eenvoudig.

De VITY-app helpt gebruikers om op een makkelijke en leuke manier, fysiek én mentaal gezonder te leven.

Extra leuk: inspanningen worden ook beloond.



Een compleet aanbod

- Mindfulness, relaxatieoefeningen, slaaptraining
- Bewegingsoefeningen voor armen, benen, nek, rug
- Recepten voor lekkere, gezonde gerechten
- Info over calorieën verbranden
- Tips & tricks om te stoppen met roken

En zoveel meer!

Persoonlijke coach

De gebruiker kan VITY eenvoudig personaliseren door eigen doelen en gezonde gewoonten in te stellen. Zo ontstaat snel een **persoonlijke aanpak** voor een gezonder leven.

Daarnaast is het mogelijk VITY te **koppelen** aan populaire smartwatches, wearables en gezondheidsapps op de telefoon.



Samen is het nog leuker: neem deel aan de uitdagingen

Met VITY wordt gezondheid een teaminspanning! Gebruikers kunnen meedoen aan uitdagende goals in de app of zelf een challenge starten voor vrienden of collega's.

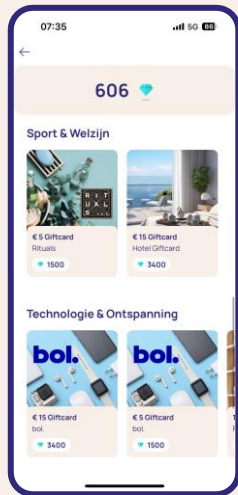
Samen werken aan een gezonde levensstijl én elkaar motiveren – wie zet deze week de meeste stappen?



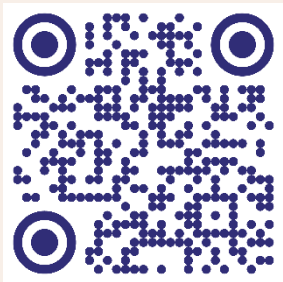
Inspanningen worden beloond

Om de gebruiker te motiveren, worden inspanningen om gezonder te leven beloond met digitale diamanten.

Ze kunnen ingewisseld worden voor echte waardebonnen, van onder andere bol.com, Decathlon of Rituals. Of zet ze in voor de planeet en laat bijvoorbeeld bomen planten of plastic inzamelen.



Aan de slag met VITY



Ontdek vandaag nog hoe makkelijk én leuk het kan zijn om aan uw gezondheid te werken. Download de VITY-app via vity.be of scan de QR-code.

Vragen? Bekijk de FAQ op vity.be of contacteer ons via vity@pvgroup.be.

En niet onbelangrijk: privacy is voor VITY geen formaliteit, maar een kernwaarde

VITY zorgt ervoor dat gegevens veilig blijven, uitsluitend worden gebruikt voor gezondheidsdoeleinden en volledig onder controle van de gebruiker blijven. Meer informatie:

- ✓ [Hoe VITY gegevens beschermt](#)
- ✓ [Toestemmingsverklaring](#)