



# Weź udział w badaniu **BETTER4ALL!**

## Czas trwania badania:

6-miesięczna interwencja  
dotycząca stylu życia, +  
6-miesięczne monitorowanie  
(follow-up).

Naukowcy z finansowanego przez UE projektu BETTER4U zapraszają do udziału w badaniu BETTER4ALL. Testuje ono nowe, spersonalizowane podejście do kontroli wagi, które łączy wsparcie stylu życia z zaawansowaną nauką, sztuczną inteligencją (AI) i narzędziami do monitorowania w czasie rzeczywistym. Dołączając do badania, uzyskasz spersonalizowane informacje na temat swojego zdrowia i predyspozycji genetycznych, pomagając jednocześnie badaczom w opracowywaniu skuteczniejszych i bardziej zrównoważonych strategii kontroli masy ciała w Europie.

## Jakie są korzyści z dołączenia?

1. Dowiesz się więcej o swoim zdrowiu i skorzystasz z profesjonalnej porady, która pomoże Ci w kontrolowaniu wagi.
2. Otrzymasz bezpłatnie:
  - Badanie kontrolne
  - Pomiar masy i składu ciała
  - Analizy próbek krwi i mikrobiomu
  - Ocenę ryzyka genetycznego dla otyłości.
1. Będziesz śledzić swoje postępy za pomocą smartwatcha i aplikacji mobilnej.

## Dane kontaktowe zespołu badawczego

### Imię i nazwisko badacza/badaczki:

Paulina Krzywicka

✉ [pkrywicka1@swps.edu.pl](mailto:pkrywicka1@swps.edu.pl)

### Imię i nazwisko badacza/badaczki:

Zofia Szczuka

✉ [zszczuka@swps.edu.pl](mailto:zszczuka@swps.edu.pl)

## Dlaczego Twój udział jest ważny:

- **Otyłość to złożona choroba** – uwarunkowana biologią, genetyką, stylem życia i środowiskiem.
- **Nie ma rozwiązań uniwersalnych** – każdy jest inny, dlatego BETTER4U opracowuje spersonalizowane podejście.
- **Twój udział ma znaczenie** - Twój wkład będzie miał bezpośredni wpływ na nowe rozwiązania w zakresie przyszłej prewencji otyłości.



## **BETTER4U**

**BETTER4U** to międzynarodowy projekt badawczy finansowany przez Unię Europejską (2023-2027). W projekcie uczestniczy 28 partnerów z 21 krajów.

Misją **BETTER4U** jest opracowywanie spersonalizowanych, zrównoważonych interwencji w celu zapobiegania oraz radzenia sobie z nadwagą i otyłością w Europie. **BETTER4U** wspiera nasze zrozumienie przyczyn leżących u podłoża otyłości i ich wzajemnych oddziaływań. Umożliwia osobom badanym otrzymywanie spersonalizowanych informacji i wykracza poza uniwersalne podejście do otyłości, pomagając we wdrażaniu spersonalizowanych zmian w stylu życia, dostosowanych do indywidualnych potrzeb.

### **Kto może wziąć udział?**

Możesz wziąć udział, jeśli:

- Jesteś osobą w wieku od 18 do 65 lat
- Jesteś osobą z nadwagą lub otyłością (BMI  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup>)
- Posiadasz telefon z systemem **Android**
- Masz łatwość w posługiwaniu się technologiami (aplikacja + smartwatch)
- Mieszkasz we Wrocławiu/w okolicy Wrocławia, do którego możesz przyjecha

**Nie kwalifikujesz się, jeśli:** jesteś w ciąży, karmisz piersią lub masz schorzenie, które uniemożliwia bezpieczny udział w badaniu.

### **Z czym wiąże się uczestnictwo?**

- Z bezpłatnym 6-miesięcznym programem wsparcia stylu życia w celu utraty wagi (opieka spersonalizowana lub standardowa)
- Z pobieraniem próbek biologicznych (krew i kał)
- Z noszeniem smartwatcha Garmin (wypożyczonego na rok)
- Z korzystaniem z **aplikacji mobilnej BETTER4U**
- Z wypełnianiem krótkich kwestionariuszy dotyczących stylu życia i zdrowia
- Z udziałem w 5 spotkaniach ze specjalistą/specjalistką z dziedziny ochrony zdrowia (jedno może odbyć się zdalnie) + 1 wizytą kontrolną po 12 miesiącach.

Udział w badaniu jest **dobrowolny i bezpłatny**.

### **Bezpieczeństwo i ochrona danych**

- Twój udział w badaniu jest bezpieczny – badanie zostało zatwierdzone przez Komisję ds. Etyki Badań działającą przy Uniwersytecie SWPS (Wydział Psychologii) we Wrocławiu i spełnia rygorystyczne zasady ochrony danych zgodnie z RODO.
- Udział w badaniu nie wiąże się z żadnym dodatkowym ryzykiem.

Zanim podejmiesz decyzję o dołączeniu, zespół badawczy wyjaśni Ci wszystko szczegółowo. Możesz zrezygnować w dowolnym momencie, bez podawania przyczyny.



### **Jak się zgłosić?**

Wypełnij formularz  
rejestracyjny:

