



www.ijoule.com



What about...

...losing some weight?

...getting fit?

...reducing stress?

...live a healthier life?

All this can be so easy!

Do it **now** and keep it **forever**.



- Mobile App
- Coach in your pocket
- Always available
- Developed by international health experts
- Recommended by european nutrition associations
- Provides life changing knowledge
- Daily rules
- Easy to understand
- Simple to implement



**iJoule makes it easier
to require and maintain
a healthier lifestyle.**

Prof. Arne Astrup
Past President,
internat. Association for the Study of Obesity,
WHO International Obesity Task Force

iJoule principle:

iJoule helps you to change your health habits step-by-step by following simple-to-implement daily rules.

Do it **now, and keep it **forever**!**



Willkommen bei iJoule

Nulla dui risus, pulvinar ac tincidunt id, porta vehicula ante. Nam dui metus, blandit eu posuere sit amet, llis ullamcorper.

In porttitor, justo nec sagittis tincidunt, nisl metus sollicitudin tellus, ac faucibus mauris libero ut quam.

Suspendisse urna nunc, malesuada ut pharetra eget, suscipit sed diam.

*Wähle deine Ziele
und lebe bewusster!*



Trink ein Glas Wasser am Morgen



4 von 30 Tagen

AKTIV



Gehe 3000 Schritte pro Tag



21 von 45 Tagen

AKTIV



Achte auf den Zuckergehalt deiner Lebensmittel



4 von 30 Tagen

AKTIV



Start



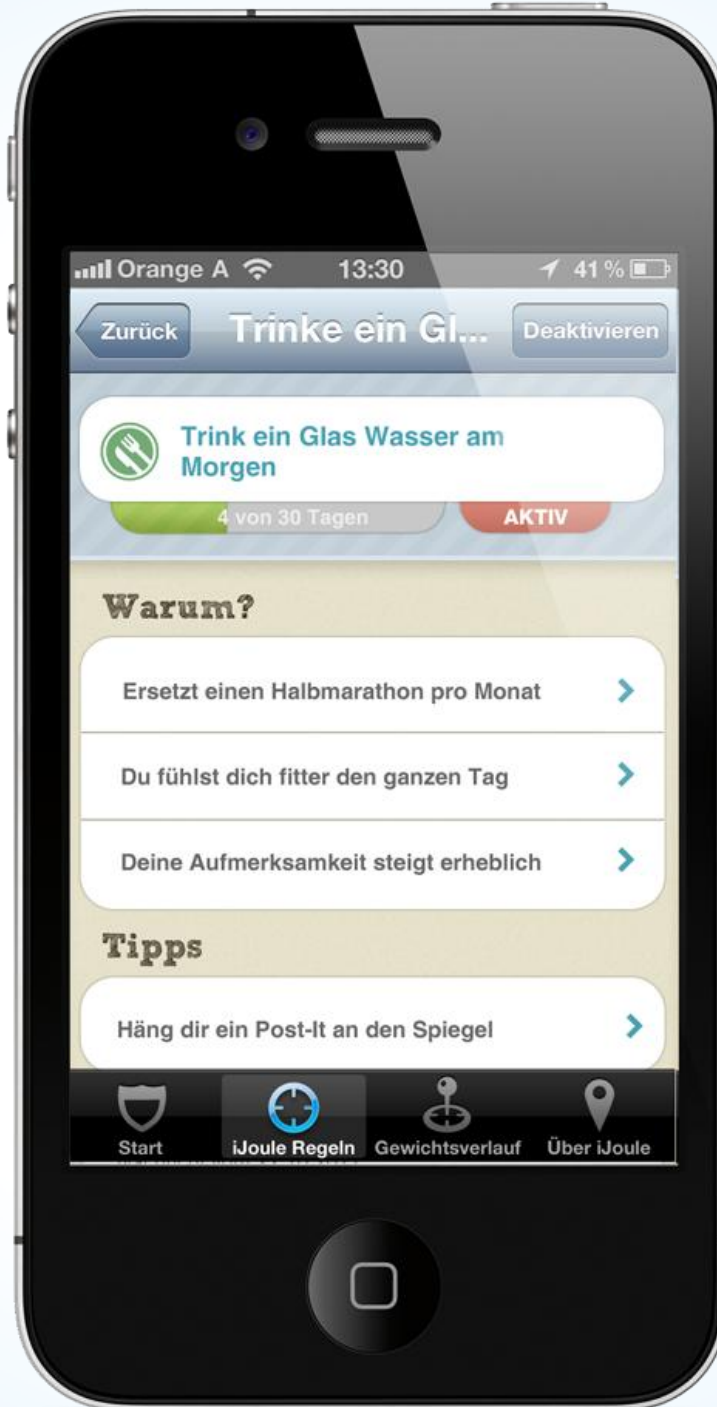
iJoule Regeln



Gewichtsverlauf



Über iJoule



Orange A 13:30 41%

Zurück

Trinke ein Gl...

Deaktivieren



Trink ein Glas Wasser am Morgen

4 von 30 Tagen

AKTIV

Warum?

Ersetzt einen Halbmarathon pro Monat



Du fühlst dich fitter den ganzen Tag



Deine Aufmerksamkeit steigt erheblich



Tipps

Häng dir ein Post-It an den Spiegel



Start



iJoule Regeln



Gewichtsverlauf

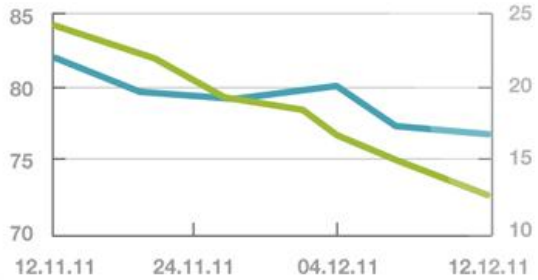


Über iJoule

Orange A 13:30 41%

Gewicht in kg

Körperfett in %



14 T

1 M

3 M

6 M

1 J

Ges

Gewicht aktualisieren



Start



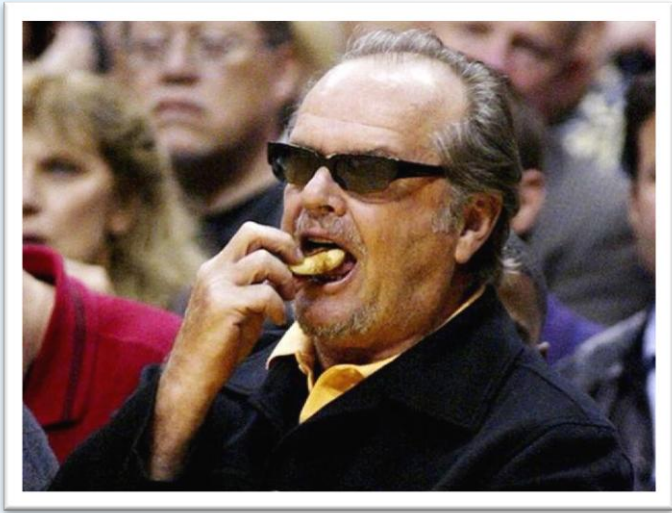
iJoule Regeln



Gewichtsverlauf



Über iJoule



“ **The only way
to break a bad habit
is to replace it
with a better habit.** ”

Jack Nicholson

He said it, iJoule did it.



iJoule changes history



Contact:

Christoph.Sauermann@ijoule.com

www.ijoule.com