



b-SLIM

Een digitale super coach om de strijd tegen overgewicht permanent te winnen

Duurzaam gewichtsverlies kan enkel worden bereikt door een combinatie van gezonde voedingsgewoonten, voldoende fysieke activiteit én (continue) motivatie. Het doel van b-SLIM is om een digitale 'Super Coach' te ontwikkelen die gebruikers op al deze factoren op een volledig geautomatiseerde wijze zal monitoren. Op basis van data mining van de bekomen mentale en fysieke gegevens zal een advies-op-maat worden gegenereerd. Om de gebruikers extra te motiveren om een gezondere levensstijl te handhaven, voorziet de 'Super Coach' ook in een individuele avatar, die progressief gewichtsverlies visualiseert, en een online community die deelnemers met elkaar in contact brengt. Bovendien wordt het (voedings) aankoopgedrag van de gebruikers gemonitord en bijgestuurd waar nodig.



HEALTH

In een eerste fase van het project zullen persoonlijke gegevens en gebruikerservaringen worden verzameld van mensen die willen afvallen. Vervolgens zullen algoritmes worden ontworpen om deze data te analyseren en deelnemersprofielen aan te maken. Ook triggers van 'goede' (gewichtsverlies) en 'foute' (gewichtstoename) gedragsverandering zullen worden geïdentificeerd die kunnen worden gebruikt voor vroegtijdige waarschuwing en/of bijsturing van de deelnemers. Al deze kennis zal de basis vormen voor de ontwikkeling van een proof-of-concept van de b-SLIM Super Coach.

De innovatie zit niet alleen in de multidisciplinaire aanpak, waarin zowel de 'usual suspects' (voedingsgewoontes en beweging) als individuele psychologische variabelen gemonitord en bijgestuurd worden. Waar andere coaches en apps ophouden, gaat b-SLIM verder: door de integratie van verschillende soorten data, innovatieve data-analyse en data-visualisatie kunnen adviezen dynamisch worden aangepast aan de dagdagelijkse uitdagingen die langdurig gewichtsverlies zo moeilijk maken.



Resultaten:

- Een digitale super coach die even efficiënt is als een face-to-face aanpak
- Face-to-face coaching heeft het voordeel van persoonlijk contact, terwijl de digitale super coach het voordeel heeft van laagdrempelig te zijn en minder kost
- De combinatie is de beste oplossing: een mix van digitale en face-to-face begeleiding



b-SLIM Leaflet

[imec icon b-slim leaflet](#)



b-SLIM video

<https://vimeo.com/195642807>

b-SLIM

b-SLIM (een online super coach voor duurzaam gewichtsverlies die zijn input haalt uit verschillende bronnen) is een onderzoeksproject van imec.icon.

Het project werd opgestart op 01.04.2014 en liep tot 31.03.2016.

Project informatie

Industry

- Yorbody
- AHOLD DELHAIZE

Research

- imec - PSI - KU Leuven
- imec - STADIUS - KU Leuven
- imec - VisionLab - UAntwerpen
- imec - mintlab - KU Leuven

Contact

- Project Lead: Steven De Peuter
- Research Lead: Karin Slegers
- Innovation Manager: Birgit Morlion
- Proposal Manager: Barbara Weyn