

مجانياً
الخدمة الصحية في نيو ساوث ويلز

get healthy®
Information & Coaching Service



هل تريد
تحسين
صحتك؟

اقرأ المعلومات داخل هذا المنشور.



1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

1300 806 258

الإثنين إلى الجمعة ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً



ابدأ في
الاستفادة من
تدريب صحي
مصمّم
خصيصاً لك.

get healthy®
Information & Coaching Service

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au



Get Health Coaching (تدريب "حسنُ صحتك")

سوف يساعدك *Get Healthy Coach* (مدرّب خدمة «حسنُ صحتك») الشخصي على:

< وضع أهداف صحية شخصية

< إعداد خطط للتصرف

< المحافظة على قرارك وحافزك

< تحديد ما يسبب لك المشكلة

< وضع حلول لإجراء تغيير ناجح في أسلوب حياتك

إذن اتصل بـ *Get Healthy Service* «خدمة حسنُ صحتك» اليوم وابدأ في تحقيق أهدافك الصحية



ما تقدّمه الخدمة:

- عندما تشارك في *Get Healthy Service* (خدمة «حسنُ صحتك») لتقديم الدروس تحصل على:
- مدرب صحي شخصي خاص بك
- ١٠ اتصالات تدريب مجانية
- دعم يساعدك على إجراء تغييرات على مدى ٦ شهور
- كتيب معلومات يقدم لك معلومات عن ما تحتاجه ومفكرة تدريب لتدوين أهدافك وجهودك.
- برامج ووسائل من موقع على الإنترنت تساعدك في تتبّع أهدافك ومراقبة التحسّن الذي تحققه.

لمحة عن الخدمة:

Get Healthy Information and Coaching Service (خدمة «حسنُ صحتك») للمعلومات والتدريب) خدمة هانفية مجانية وسرية لمساعدة أبناء المجتمع على إجراء تغييرات في أساليب حياتهم تشمل:

< الأكل الصحي

< ممارسة النشاط البدني

< تحقيق وزن صحي والمحافظة عليه

مدة تقديم هذه الخدمة ٦ شهور تحصل خلالها على ما تحتاجه من دعم تدريبي ومعلومات تساعدك في تحقيق أهدافك الصحية.



أو ابعث رسالة إلكترونية واذكر فيها اسمك ووسائل الاتصال بك على العنوان contact@gethealthynsw.com.au لكي يتصل بك مدرب صحي مؤهل في يوم العمل التالي.

البداية في منتهى السهولة!
ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1300 806 258** لتتوفر خدمة ترجمة مجانية