एक ऐसा स्वास्थ्यपूर्वक वार्तालाप आरम्भ करें जो बस आपके लिए ही है।

get healthy®
Information & Coaching Service
1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au
1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm

NSW GOVERNMENT | Health

Get Healthy Information and Coaching Service Brochure - Hindi: SHPN (CHA) 110241

निःशुल्क
न्यू साउथ वेल्ज़ स्वास्थ्य सेवा

get healthy®
Information & Coaching Service

क्या आप स्वस्थ बनना चाहते हैं?

කරන ආකාරය සොයා ගැනීමට මෙය කියවන්න.

NSW GOVERNMENT | Health

1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm
www.gethealthynsw.com.au

HINDI

निशुःल्क
न्यू साउथ वेल्ज़ स्वास्थ्य

get healthy®
Information & Coaching Service

इस सेवा के बारे में:

Get Healthy Information and Coaching Service® (स्वस्थ बनें जानकारी व कोचिंग सेवा®), एक निशुःल्क, गोपनीय, टेलीफ़ोन आधारित सेवा है जो लोगों को जीवन-शैली में निम्नलिखित क्षेत्रों में बदलाव लाने में सहायता देती है:

> **स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना**
>
> **शारीरिक रूप से सक्रिय बनना**
>
> **स्वस्थ वज़न प्राप्त करना व उसे बनाए रखना**

यह सेवा **6 महीने** के लिए प्रदान की जाती है और आपको अपने स्वास्थ्य संबंधी लक्ष्य तक पहुँचने के लिए जो मदद चाहिए उसके लिए कोचिंग सहायता व जानकारी प्रदान करती है।

यह सेवा निम्नलिखित प्रदान करती है:

Get Healthy Service (स्वस्थ बनें सेवा) के कोचिंग में हिस्सा लेने से आपको:

- अपना **निजी स्वास्थ्य कोच** मिलेगा।
- कोचिंग प्राप्त करने के लिए **10 निशुःल्क** टेलीफ़ोन कॉल मिलेंगी।
- **6 महीने** की अवधि में बदलाव लाने के लिए सहायता मिलेगी।
- एक जानकारी पुस्तिका मिलेगी जो यह सब जानकारी देगी कि आपको क्या करना है, व एक कोचिंग जर्नल भी, जिसमें आपको अपने लक्ष्य व कार्य लिखने होंगे।
- आप एक वेबसाईट पर जा पाएँगे, जहाँ आप ऐसे साधन डाऊनलोड कर पाएँगे, जिनके माध्यम से आप अपने लक्ष्यों पर ध्यान दे पाएँगे व अपनी प्रगति पर नज़र रख पाएँगे।

आरम्भ करना आसान है।

बस आपको **1300 806 258** को फ़ोन करना होगा

निःशुल्क दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं

या फिर अपने संपर्क विवरण के साथ **contact@gethealthynsw.com.au** को ईमेल भेजें, और एक योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य कोच आपको अगले कार्यकारी दिन फ़ोन करेगा।

Get Healthy Coaching (स्वस्थ बनें कोचिंग):

आपका निजी *Get Healthy Coach* (स्वस्थ बनें कोच) निम्नलिखित में सहायता करेगा:

> **निजी स्वास्थ्य लक्ष्यों का विकास करना**
>
> **कार्यों की योजना बनानी**
>
> **प्रेरणा को बनाए रखना**
>
> **समस्याओं की पहचान करना**
>
> **जीवन-शैली में सफ़ल बदलाव लाने के लिए समाधान ढूँढना**

इसलिए आज ही *Get Healthy Service* को फ़ोन करें और अपनी यात्रा आरम्भ करें।