

Chinese Simplified

只要打一个电话， 就能增进健康

如果您年满 16 周岁，住在新州，
并且希望健康状况更好，那么
“获得保健服务”就是您的理
想选择

请尽快开始 您的健康之旅

获得保健服务

免费保健辅导，帮您实现对您至关重要的
目标

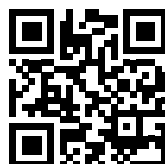
请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时
及星期六上午9时至下午5时
打电话 1300 806 258

gethealthynsw.com.au

获得保健服务

请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时
及星期六上午9时至下午5时
打电话 **1300 806 258**
或者浏览 gethealthynsw.com.au

提供免费口译服务



请扫描二维码，尽快访问
Get Healthy 网站

SHPN (CPH) 230346
SKU ID GHSDLSC23
2023年6月 © NSW Health



获得保健服务

服务简介

Get Healthy Service® (获得保健服务) 完全免费，并且因人制宜满足您的需求。

经过大学培训的合格保健辅导员能够为您提供以下帮助：

- 注意饮食健康，保持身体活跃
- 达到并保持健康的体重
- 改善您的幸福感
- 2 型糖尿病患者或癌症患者管理自己的健康
- 帮助减少饮酒量



“开始确实非常困难，但您一旦开了个头，那么就太便利了；现在，这已经成为我日常生活的一部分。”

Parminder

益处

第一步是设定对您很重要的健康目标。在计划期间，您将获得帮助来努力成为更健康的人：



目标与行动



跟踪进展



鼓励



解决方案



信息

运作方式

Get Healthy 的设计符合您的生活习惯，通过电话、电邮、短信和在线等方式提供服务，所有服务都可以在适合您的时间提供。

一旦加入Get Healthy计划，您就可以获得下列服务：

- 经过大学培训的合格私人教练
- 6 次以上定期电话和视频通话辅导
- 有助于您沿着正确方向前进的各种工具和指南
- 帮您步入正轨的电邮和短信
- 预约提醒
- 帮助克服实现目标过程中遇到的困难



“现在我们一家人做的事情更多了，尤其是跟孩子们在一起。”

Wendy



在Facebook或Instagram上关注我们

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingsw



如果想要加入“获得保健服务”，请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时及星期六上午9时至下午5时打电话 1300 806 258 或者上网在这个网站登记：

gethealthynsw.com.au