



**Magsimula
ng isang
malusog na
talakayan na
tungkol sa
inyo.**

get healthy[®]

Information & Coaching Service

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy[®]
Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm



Health

get healthy[®]
Information & Coaching Service

**Gusto ba
ninyong
maging
malusog?**

Tingnan sa loob upang malaman kung paano.



NSW
GOVERNMENT

Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

WALANG BAYAD
Serbisyo sa Kalusugan ng NSW

get healthy®

Information & Coaching Service



Tungkol sa Serbisyo:

The *Get Healthy Information and Coaching Service®* (Serbisyo sa Impormasyon at Pagsasanay sa Maging Malusog®) ay isang **walang bayad, kompidensyal** na Serbisyo sa telepono na tumutulong sa mga tao para gumawa ng mga pagbabago sa kanilang pamumuhay tungkol sa:



> **Malusog na pagkain**



> **Maging pisikal na aktibo**

> **Pagkakaroon at pagpapanatili ng tamang timbang**



Ang *Programa* ay tatagal ng **6 na buwan** at magbibigay ng suporta sa pagsasanay at impormasyon na inyong kinakailangan upang makamit ang inyong mga pangkalusugang layunin.



Ano ang maibibigay ng Serbisyo:

Bilang kasali sa pagsasanay sa *Get Healthy Service* (Serbisyo sa Maging Malusog) kayo ay:

- May **personal na tagapagsanay sa kalusugan.**
- Makakatanggap ng hanggang **10 librang** mga tawag sa pagsasanay.
- Mabigyan ng suporta sa pagbabago sa loob ng **6 na buwan.**
- Mabigyan ng polyetong pang-impormasyon sa mga dapat ninyong gawin, at kwaderno ng pagsasanay upang maisulat ang inyong mga layunin at gawain.
- Mapuntahan ang 'website' kung saan makukuha ng mga kagamitan sa pagsubaybay ng inyong mga layunin at makatulong na malaman ang inyong pag-unlad.



Ang Pagsasanay sa Maging Malusog (Get Healthy Coaching):

Ang inyong pansariling *Get Healthy Coach* (Tagapagsanay sa Maging Malusog) ay tutulong sa:

- > **Paggawa ng pansariling mga layunin sa kalusugan**
- > **Paggawa ng mga planong gagawin**
- > **Pagpapanatili ng pagkaganyak**
- > **Pagtutukoy sa mga bahaging may problema**
- > **Paggawa ng mga pagtutuwid para sa matagumpay na pagbabago ng istilo sa pamumuhay**

Kaya tawagan ang *Serbisyo sa Maging Malusog (Get Healthy Service)* ngayong araw at magsimula sa inyong paglalakbay.



Madali ang Pagsisimula!

Tawagan lamang ang **1300 806 258**

May mga magagamit na librang serbisyo ng interpreter

O ipadala ang inyong mga detalye sa email sa **contact@gethealthynsw.com.au** at tatawagan kayo ng isang kwalipikadong tagapagsanay sa kalusugan sa susunod na araw na may opisina.