

## اكتساب الصحة على بُعد مكالمات هاتفية فقط

إذا كنت تبلغ من العمر أكثر من 16 عامًا وتعيش في نيو ساوث ويلز وترغب في اكتساب صحة أفضل، فإن Get Healthy Service (خدمة اكتساب الصحة) مناسبة لك

## ابدأ رحلتك مع الصحة اليوم

## Get Healthy Service (خدمة اكتساب الصحة)

تدريب صحي مجاني لتحقيق الأهداف التي تهتمك

اتصل على الرقم 1300 806 258 من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً السبت من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً  
[gethealthynsw.com.au](https://gethealthynsw.com.au)

## Get Healthy Service (خدمة اكتساب الصحة)

اتصل على الرقم 1300 806 258 من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً السبت من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً  
[gethealthynsw.com.au](https://gethealthynsw.com.au) أو قم بزيارة

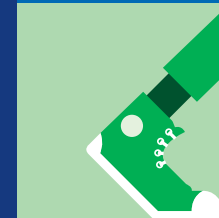
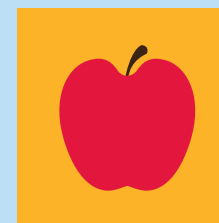
يمكن الحصول على خدمات الترجمة الشفهية و"الخدمة الوطنية لنقل الكلام" مجانًا



امسح رمز الاستجابة  
السريعة لزيارة موقع  
Get Healthy  
الإلكتروني



SHPN (CPH) 230342  
SKU ID GHSDL23  
October 2024 © NSW Health



## نبذة عن الخدمة

إن Get Healthy Service مجانية تمامًا ومصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتك.

والمدرّبون الصحيون المؤهلون الذين لدينا على استعداد لدعمك في:

- تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني
- الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- تحسين صحتك
- إدارة صحتك أثناء العيش مع مرض السكري من النوع 2 أو السرطان
- تقليل ما تشربه من الكحول



"كان الأمر صعبًا للغاية في البداية، ولكن متى بدأت به أصبح الأمر سهلًا للغاية، وقد أصبح الآن جزءًا من حياتي اليومية."

Parminder

## الفوائد

سوف نساعدك على تحديد الأهداف الصحية التي تهتمك ونقدم لك الدعم للبقاء على المسار الصحيح.



الأهداف والإجراءات



تتبع التقدم



التشجيع



الحلول



المعلومات

## كيفية العمل

تعمل Get Healthy Service معك بطريقة تلائم حياتك. ستحصل على التدريب عبر الهاتف وعبر الإنترنت في الأوقات التي تناسبك، بالإضافة إلى دعم إضافي عبر رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية.

عند الاشتراك مع Get Healthy، ستحصل على:

- مدرب صحي مؤهل خاص بك
- 6 مكالمات تدريب منتظمة أو أكثر بالهاتف والفيديو
- أدوات وإرشادات لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح
- تذكيرات بالمواعيد
- مساعدة للتغلب على التحديات التي تواجهك في تحقيق أهدافك الصحية



تابعنا على Facebook أو Instagram

Healthy Eating Active Living NSW

"الأكل الصحي والعيش النشط في نيو ساوث ويلز"

@healthyeatingactivelivingnsw



للاشتراك في Get Healthy Service

اتصل على الرقم 1300 806 258

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8

صباحًا إلى 8 مساءً

السبت من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً

[gethealthynsw.gov.au](http://gethealthynsw.gov.au)



"نقوم بأكثر بكثير كعائلة الآن، خاصة مع الأطفال."

Wendy