



健康生活 触手可及

如果你已年满 16 岁, 目前居住在新南威尔士州, 希望改善自己的健康, Get Healthy 健康指导服务能够为你提供帮助。

从今天开始 走向健康

Get Healthy 健康指导 服务

提供免费健康指导, 帮助你实现重要健康目标。

电话: 1300 806 258

星期一至星期五, 上午 8:00 至晚上 8:00

星期六, 上午 9:00 至下午 5:00

gethealthynsw.com.au

Get Healthy 健康指导服务

电话: 1300 806 258

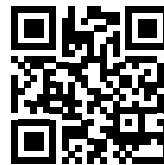
星期一至星期五, 上午 8:00 至晚上 8:00

星期六, 上午 9:00 至下午 5:00

或浏览:

gethealthynsw.com.au

提供免费口译服务和
全国中继服务



扫码浏览
Get Healthy
网站

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



服务介绍

Get Healthy Service 健康指导服务完全免费,并能按照你的需求量身定制。

我们有合格的健康指导员,随时在以下方面提供支持:

- 帮助你保持健康饮食和身体活跃;
- 帮助你达到和保持健康体重;
- 帮助你改善身心健康;
- 如果你患有2型糖尿病或癌症,帮助你管理自身健康;
- 帮助你减少喝酒。



“开始很艰难,但是进入正轨后,一切变得十分容易。现在这已是我日常生活的一部分。”

Parminder

优点

我们将帮助你设立对你来说是重要的健康目标并提供支持,确保你能始终保持正确方向。



目标和行动



追踪进度



激励支持



解决问题



提供信息

如何运作

Get Healthy 健康指导服务与你的日常生活密切契合。你将在方便的时间获得电话和在线健康指导,并能通过电子邮件及短信得到额外支持。

加入 Get Healthy 健康指导服务后,你将获得:

- 合格的个人健康指导员;
- 指导员定期通过电话或视频提供至少6次辅导;
- 多种工具和指南,帮助你在健康之路上保持正确方向;
- 预约提醒服务;
- 帮助克服挑战,从而实现你的健康目标。

关注我们的 Facebook 或 Instagram 主页



Healthy Eating Active Living NSW



@healthyeatingactivelivingnsw



加入 Get Healthy 健康指导服务 电话:

1300 806 258

星期一至星期五,上午 8:00 至晚上 8:00

星期六,上午 9:00 至下午 5:00

或线上注册:

gethealthynsw.gov.au



“现在我们一家人有更多时间在一起,尤其是与孩子们。”

Wendy