



स्वस्थ होना बस एक कॉल की दूरी पर है

यदि आपकी उम्र 16 वर्ष से अधिक है, आप NSW में रहते/ती हैं और बेहतर स्वास्थ्य चाहते/ती हैं, तो 'गेट हेल्दी' सेवा आपके लिए है

आज ही अपनी स्वास्थ्य यात्रा शुरू करें

स्वस्थ सेवा प्राप्त करें

आपके लिए महत्वपूर्ण लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए निःशुल्क स्वास्थ्य कोचिंग

1300 806 258 पर कॉल करें
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
या gethealthynsw.com.au पर जाएँ

स्वस्थ सेवा प्राप्त करें

1300 806 258 पर कॉल करें
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
या gethealthynsw.com.au पर जाएँ

निःशुल्क दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं



'गेट हेल्दी' वेबसाइट पर जाने के लिए आज ही QR कोड को स्कैन करें



स्वस्थ सेवा प्राप्त करें

सेवा के बारे में

Get Healthy Service® (स्वस्थ सेवा प्राप्त करें) पूरी तरह से निःशुल्क है और आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप है।

विश्वविद्यालय के योग्यता-प्राप्त हमारे स्वास्थ्य प्रशिक्षक निम्नलिखित में आपकी सहायता करने के लिए तैयार हैं:

- स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करने और सक्रिय रहने में
- स्वास्थ्य के लिए हितकर वजन तक पहुंचने और उसे बनाये रखने में
- आपके स्वास्थ्य में सुधार करने में
- टाइप 2 मधुमेह या कैंसर के साथ जीवन जीते हुए स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में
- आपके द्वारा शराब के सेवन की मात्रा को कम करने में आपकी सहायता करने में



“यह शुरू करना बहुत मुश्किल था, लेकिन एक बार जब आप ऐसा करते हैं तो यह बहुत आसान है और अब यह मेरे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन गया है।”

Parminder

लाभ

पहला कदम स्वास्थ्य संबंधी लक्ष्य निर्धारित करना है जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। कार्यक्रम के दौरान आपको अधिक स्वस्थ बनने की दिशा में काम करने के लिए निम्न संबंधी सहायता दी जाएगी:



लक्ष्यों का निर्धारण और उनपर कार्य करना



प्रगति पर नज़र रखना



प्रोत्साहन



समाधान



जानकारी

यह किस प्रकार काम करता है

‘गेट हेल्दी’ (स्वस्थ बनें) को आपके जीवन के अनुरूप बनने के लिए डिज़ाइन किया गया है, इसलिए सेवाएं फोन, ईमेल, टेक्स्ट और ऑनलाइन के माध्यम से प्रदान की जाती हैं - यह सब आपके उपयुक्त समय अनुसार किया जाता है।

जब आप ‘गेट हेल्दी’ से जुड़ेंगे/गी, तो आपको मिलेगा:

- विश्वविद्यालय शिक्षा प्राप्त आपका निजी प्रशिक्षक
- नियमित तौर पर 6 या अधिक बार फ़ोन और वीडियो कोचिंग कॉल
- सही ट्रैक (पथ) पर बने रहने में आपकी सहायता के लिए उपकरण और मार्गदर्शिकाएँ
- आपको ट्रैक पर रखने के लिए ईमेल और टेक्स्ट
- नियुक्तियों (अपॉइंटमेंट) के बारे में याद दिलाना
- आपके लक्ष्यों तक पहुँचने में चुनौतियों पर काबू पाने में मदद



“अब हम एक परिवार के रूप में बहुत कुछ करते हैं, खासकर बच्चों के साथ।”

Wendy



हमें फेसबुक या इंस्टाग्राम पर फॉलो करें

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingsw



गर्भावस्था में स्वस्थ रहें, में शामिल होने के लिए

1300 806 258 पर कॉल करें

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक

शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक

या ऑनलाइन पंजीकरण के लिए जाएँ:

या gethealthynsw.com.au पर जाएँ