

مجاناً
خدمة هاتفية مجانية

get healthy®
Information & Coaching Service



هل تريد
تحسين
صحتك؟

get healthy®
Information & Coaching Service



Government of South Australia
SA Health

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthy.sa.gov.au

1300 806 258

الاثنين إلى الجمعة ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً



Government
of South Australia

SA Health

©Department for Health and Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. May 2015. Public - I1 - A1.



ابدأ في
الاستفادة من
تدريب صحي
مصمّم
خصيصاً لك.

get healthy®
Information & Coaching Service

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au



Get Health Coaching (تدريب "حسن صحتك")

سوف يساعدك *Get Healthy Coach* (مدرب خدمة «حسن صحتك») الشخصي على:

< وضع أهداف صحية شخصية

< إعداد خطط للتصرف

< المحافظة على قرارك وحافزك

< تحديد ما يسبب لك المشكلة

< وضع حلول لإجراء تغيير ناجح في أسلوب حياتك

إن اتصل بـ *Get Healthy Service* «خدمة حسن صحتك» اليوم وابدأ في تحقيق أهدافك الصحية



ما تقدمه الخدمة:

- عندما تشارك في *Get Healthy Service* (خدمة حسن صحتك) لتقديم الدروس تحصل على:
- مدرب صحي شخصي خاص بك
- ١٠ اتصالات تدريب مجانية
- دعم يساعدك على إجراء تغييرات على مدى ٦ شهور
- كتيب معلومات يقدم لك معلومات عن ما تحتاجه ومفكرة تدريب لتدوين أهدافك وجهودك.
- برامج ووسائل من موقع على الإنترنت تساعدك في تتبع أهدافك ومراقبة التحسن الذي تحققه.

get healthy
Information & Coaching Service

لمحة عن الخدمة:

Get Healthy Information and Coaching Service (خدمة «حسن صحتك» للمعلومات والتدريب) خدمة هاتفية مجانية وسرية لمساعدة أبناء المجتمع على إجراء تغييرات في أساليب حياتهم تشمل:

< الأكل الصحي

< ممارسة النشاط البدني

< تحقيق وزن صحي والمحافظة عليه

مدة تقديم هذه الخدمة ٦ شهور تحصل خلالها على ما تحتاجه من دعم تدريبي ومعلومات تساعدك في تحقيق أهدافك الصحية.



أو تفقد الموقع الإلكتروني

www.gethealthy.sa.gov.au

تتوفر خدمات ترجمة شفوية مجاناً

البداية في منتهى السهولة!

ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1300 806 258**

الإثنين إلى الجمعة ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً