

سرویس تلفن
رایگان

get healthy®
Information & Coaching Service



آیا
می‌خواهید
سالم بشوید؟

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

دوشنبه - جمعه ۸ صبح - ۵ بعد از ظهر



Government
of South Australia

SA Health



گفتگوی
سال‌می
را شروع کنید
که فقط در
باره شما است.

get healthy®
Information & Coaching Service

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®

Information & Coaching Service



Get Healthy Coaching (مربیگری سالم شوید):

Get Healthy Coach (مربی سالم شوید) شخصی شما در این موارد کمکتان خواهد کرد:

< **تعیین اهداف سلامتی شخصی**

< **تهیه برنامه اقدامات**

< **حفظ انگیزش**

< **شناسایی مشکلات**

< **ایجاد راه حل برای تغییر موفقیت آمیز روش**

زندگی

بنا بر این همین امروز به سرویس سالم شوید تلفن بزنید و برنامه تان را شروع کنید.



آنچه که این سرویس عرضه می‌کند:

بعنوان یک شرکت کننده در

Get Healthy Service (سرویس سالم

شوید) شما:

- **مربی بهداشت شخصی خودتان را خواهید داشت.**
- **به رایگان، تا ۱۰ مکالمه تلفنی با مربی خواهید داشت.**
- **برای انجام تغییرات در طی ۶ ماه پشتیبانی دریافت خواهید کرد.**
- **یک کتابچه اطلاعاتی دریافت خواهید کرد که در باره آنچه که باید انجام دهید به شما اطلاعات خواهد داد و همچنین، یک دفتر مربیگری که اهداف و اقدامات خود را در آن بنویسید.**
- **به وب سایتی دسترسی خواهید داشت که می‌توانید از آن ابزاری را دانلود کنید که اهدافتان را رد گیری کرده و کمکتان کند پیشرفت تان را تحت نظر بگیرید.**

یا از وب سایت

www.gethealthy.sa.gov.au دیدن کنید

خدمات ترجمه رایگان در اختیارتان است

در باره این سرویس:

Get Healthy Information and

Coaching Service® (سرویس

اطلاعات و مربیگری سالم شوید®)

یک سرویس تلفنی رایگان و محرمانه است که به افراد کمک می‌کند تا روش زندگی خود را در موارد زیر تغییر دهند:

< **تغذیه سالم**

< **فعال بودن از نظر جسمی**

< **به دست آوردن و نگه داشتن**

یک وزن سالم

این سرویس برای ۶ ماه ادامه دارد و پشتیبانی مربیگری و اطلاعاتی را که شما برای رسیدن به اهداف سلامتی خود به آن نیاز دارید عرضه می‌کند.



شروع کردن آسان است!

فقط کافی است که به شماره **1300 806 258** تلفن بزنید

دوشنبه - جمعه ۸ صبح - ۵ بعد از ظهر