



**Magsimula
ng isang
malusog na
talakayan na
tungkol sa
inyo.**

get healthy[®]

Information & Coaching Service

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy[®]
Information & Coaching Service

www.gethealthy.sa.gov.au

1300 806 258

Lunes - Biyernes, 8nu - 8nh



Government
of South Australia

SA Health

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

get healthy[®]
Information & Coaching Service

**Gusto ba
ninyong
maging
malusog?**

get healthy[®]
Information & Coaching Service



Government of South Australia
SA Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

WALANG BAYAD
na pagtawag sa telepono

FILIPINO

WALANG BAYAD
na pagtawag sa telepono

get healthy®

Information & Coaching Service



Tungkol sa Serbisyo:

The *Get Healthy Information and Coaching Service®* (Serbisyo sa Impormasyon at Pagsasanay sa Maging Malusog®) ay isang **walang bayad, kompidensyal** na Serbisyo sa telepono na tumutulong sa mga tao para gumawa ng mga pagbabago sa kanilang pamumuhay tungkol sa:



> **Malusog na pagkain**



> **Maging pisikal na aktibo**

> **Pagkakaroon at pagpapanatili ng tamang timbang**



Ang *Programa* ay tatagal ng **6 na buwan** at magbibigay ng suporta sa pagsasanay at impormasyon na inyong kinakailangan upang makamit ang inyong mga pangkalusugang layunin.



Ano ang maibibigay ng Serbisyo:

Bilang kasali sa pagsasanay sa *Get Healthy Service* (Serbisyo sa Maging Malusog) kayo ay:

- May **personal na tagapagsanay sa kalusugan.**
- Makakatanggap ng hanggang **10 librong** mga tawag sa pagsasanay.
- Mabigyan ng suporta sa pagbabago sa loob ng **6 na buwan.**
- Mabigyan ng polyetong pang-impormasyon sa mga dapat ninyong gawin, at kwaderno ng pagsasanay upang maisulat ang inyong mga layunin at gawain.
- Mapuntahan ang 'website' kung saan makukuha ng mga kagamitan sa pagsubaybay ng inyong mga layunin at makatulong na malaman ang inyong pag-unlad.

o bumisita sa:

www.gethealthy.sa.gov.au

May mga magagamit na libreng serbisyo ng interpreter



Ang Pagsasanay sa Maging Malusog (Get Healthy Coaching):

Ang inyong pansariling *Get Healthy Coach* (Tagapagsanay sa Maging Malusog) ay tutulong sa:

- > **Paggawa ng pansariling mga layunin sa kalusugan**
- > **Paggawa ng mga planong gagawin**
- > **Pagpapanatili ng pagkaganyak**
- > **Pagtutukoy sa mga bahaging may problema**
- > **Paggawa ng mga pagtutuwid para sa matagumpay na pagbabago ng istilo sa pamumuhay**

Kaya tawagan ang *Serbisyo sa Maging Malusog (Get Healthy Service)* ngayong araw at magsimula sa inyong paglalakbay.



Madali ang Pagsisimula!

Tawagan lamang ang **1300 806 258**

Lunes – Biyernes, 8nu – 8nh