एक ऐसा स्वास्थ्यपूर्वक वार्तालाप आरम्भ करें जो बस आपके लिए ही है।

get healthy®
Information & Coaching Service
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
सोमवार – शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक

Government of South Australia
SA Health

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

निशुःल्क
टेलीफ़ोन सेवा सेवा

get healthy®
Information & Coaching Service

क्या आप स्वस्थ बनना चाहते हैं?

get healthy®
Information & Coaching Service

Government of South Australia
SA Health

1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm
www.gethealthy.sa.gov.au

HINDI

निशु:ल्क
टेलीफ़ोन सेवा सेवा

get healthy®
Information & Coaching Service

इस सेवा के बारे में:

Get Healthy Information and Coaching Service® (स्वस्थ बनें जानकारी व कोचिंग सेवा®), एक निशु:ल्क, गोपनीय, टेलीफ़ोन आधारित सेवा है जो लोगों को जीवन-शैली में निम्नलिखित क्षेत्रों में बदलाव लाने में सहायता देती है:

> **स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना**
> **शारीरिक रूप से सक्रिय बनना**
> **स्वस्थ वज़न प्राप्त करना व उसे बनाए रखना**

यह सेवा **6 महीने** के लिए प्रदान की जाती है और आपको अपने स्वास्थ्य संबंधी लक्ष्य तक पहुँचने के लिए जो मदद चाहिए उसके लिए कोचिंग सहायता व जानकारी प्रदान करती है।

यह सेवा निम्नलिखित प्रदान करती है:

Get Healthy Service (स्वस्थ बनें सेवा) के कोचिंग में हिस्सा लेने से आपको:

- अपना **निजी स्वास्थ्य कोच** मिलेगा।
- कोचिंग प्राप्त करने के लिए **10 निशु:ल्क** टेलीफ़ोन कॉल मिलेंगी।
- **6 महीने** की अवधि में बदलाव लाने के लिए सहायता मिलेगी।
- एक जानकारी पुस्तिका मिलेगी जो यह सब जानकारी देगी कि आपको क्या करना है, व एक कोचिंग जर्नल भी, जिसमें आपको अपने लक्ष्य व कार्य लिखने होंगे।
- आप एक वेबसाईट पर जा पाएँगे, जहाँ आप ऐसे साधन डाऊनलोड कर पाएँगे, जिनके माध्यम से आप अपने लक्ष्यों पर ध्यान दे पाएँगे व अपनी प्रगति पर नज़र रख पाएँगे।

आरम्भ करना आसान है।

बस आपको **1300 806 258** को फ़ोन करना होगा
सोमवार – शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक

या देखें:

www.gethealthy.sa.gov.au

नि:शुल्क दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं

Get Healthy Coaching (स्वस्थ बनें कोचिंग):

आपका निजी *Get Healthy Coach* (स्वस्थ बनें कोच) निम्नलिखित में सहायता करेगा:

> **निजी स्वास्थ्य लक्ष्यों का विकास करना**
> **कार्यों की योजना बनानी**
> **प्रेरणा को बनाए रखना**
> **समस्याओं की पहचान करना**
> **जीव न-शैली में सफ़ल बदलाव लाने के लिए समाधान ढूँढना**

इसलिए आज ही *Get Healthy Service* को फ़ोन करें और अपनी यात्रा आरम्भ करें।