



开始讨论您如何
保持健康吧，这
一切都是为了您的
利益。

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

1 300 806 258

周一至周五，上午8:00至晚上8:00



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

您想保持
健康吗？

get healthy[®]
Information & Coaching Service



Government of South Australia
SA Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

免费
电话服务

SIMPLIFIED CHINESE

免费
电话服务

get healthy[®]

Information & Coaching Service



服务简介:

Get Healthy Information and Coaching Service[®] (保持健康资讯与辅导服务[®]) 主要是通过电话提供**免费的、保密的**服务, 帮助人们从下列各方面改变生活方式:



> 健康的饮食



> 身体经常活动



> 达到并保持健康的体重

这项服务持续**6个月**, 并且提供辅导支持以及您所需要的资讯, 从而帮助您实现保持健康的目标。



服务内容:

您参加了 *Get Healthy Service* (保持健康服务), 就可以获得下列服务:

- 自己的**个人健康辅导员**。
- 通过电话获得多达**10次**的免费辅导。
- 在**6个月**内获得改变生活方式的支持。
- 相关资讯的小册子, 其中告诉您需要做些什么, 还包括了辅导日记, 让您记载您的目标和行动。
- 可以访问一个网站并下载各种工具, 用于跟踪您的目标, 帮助您检查自己的进展。



Get Healthy Coaching (保持健康辅导):

您的 *Get Healthy Coach* (保持健康) 个人辅导员将会协助您:

- > 制订**个人健康目标**
- > 确定**行动计划**
- > 保持**动力**
- > 发现**问题**
- > 确定**成功改变生活方式的解决方案**

所以, 请您马上致电 *Get Healthy Coach* (保持健康) 服务热线, 开始您的健康旅程。



开始非常容易!

您只需要拨打 **1300 806 258**

周一至周五, 上午8:00至晚上8:00

或者浏览:

www.gethealthy.sa.gov.au

可以**免费**安排口译服务