உங்கள் நலனை மட்டுமே கருத்தில் கொண்ட பயன்பாடுள்ள கலந்துரையாடல் ஒன்றைத் துவக்குங்கள்.

get healthy®
Information & Coaching Service

1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®
Information & Coaching Service

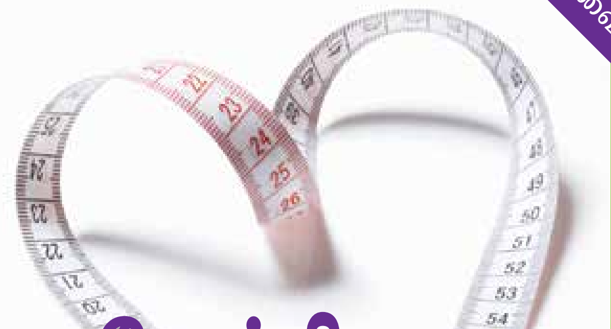
www.gethealthy.sa.gov.au
1300 806 258
திங்கள் - வெள்ளி காலை 8.00 - மாலை 8.00

Government of South Australia
SA Health

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

இலவசம்
தொலைபேசி சேவை

get healthy®
Information & Coaching Service



ஆரோக்கியமான உடல்நலம் பெற விரும்புகிறீர்களா?

get healthy®
Information & Coaching Service

Government of South Australia
SA Health

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

TAMIL

இலவசம்
தொலைபேசி சேவை

get healthy®
Information & Coaching Service

இச் சேவை குறித்து:

Get Healthy Information and Coaching Service® என அழைக்கப்படும் இச்சேவையானது கீழ் வரும் விடயங்கள் குறித்த வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள விரும்புவோருக்கான **இலவசமானதும் இரகசியமானதுமான** தொலைபேசி சேவையாகும்.

> **ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளல்**

> **உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாய் இருத்தல்**

> **ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைந்து அதைப் பராமரித்தல்**

நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் உடல்நல ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட குறிக்கோள்களை அடைய உதவும் இந்த **6 மாத** கால சேவையில் உங்களுக்கு பயிற்சியும் ஆதரவு உதவியும் வழங்கப்படும்.

இந்த சேவை உங்களுக்கு வழங்குவதென்ன:

Get Healthy Service (*'உடல்நலம் பெறுவீர்' சேவை*) என்றழைக்கப்படும் இச்சேவையில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறும்போது கீழ்வருவனவற்றை நீங்கள் பெறுவீர்:

- உங்களுக்கென **பிரத்தியேக உடல்நல சுகாதார பயிற்சியாளர் ஒருவர்**
- 10 வரைக்குமான **இலவச** பயிற்சி அழைப்புகள்
- மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கென **6 மாதத்திற்கும்** மேற்பட்ட காலத்திற்கு வழங்கப்படும் உதவியைப் பெறல்
- நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பதை விளக்கும் ஒரு தகவலேட்டையும் உங்களது இலக்குகளையும், நடவடிக்கைகளையும் குறித்து வைப்பதற்கென ஒரு நாட்குறிப்பேட்டையும் பெறல்
- உங்களது இலக்குகளை சரிபார்த்துக்கொள்ள உதவும் விடயங்களை இறக்கம் செய்வதற்கெனவும், உங்களது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்து வரவும் உதவும் வலைத்தளம் ஒன்று

இதனைத் துவங்குவது சுலபமே!

1300 806 258

எனும் இலக்கத்தினை அழைத்தால் போதும
திங்கள் - வெள்ளி காலை 8.00 - மாலை 8.00

அல்லது

www.gethealthy.sa.gov.au

எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்

இலவச உரைபெயர்ப்பாளர் சேவைகள் கிடைக்கும்

Get Healthy Coaching
('உடல்நலம் பெறுவீர்' திட்டப் பயிற்சி)

கீழ் வரும் விடயங்களில் உங்களது *Get Healthy Coach* (*'உடல்நலம் பெறுவீர்' திட்டப் பயிற்சியாளர்*) உதவுவார்:

> **உங்களது தனிப்பட்ட உடல்நல சுகாதாரம் குறித்த இலக்குகளை உருவாக்கல்**
> **செயல் திட்டங்களை ஏற்படுத்தல்**
> **உங்களது உற்சாகத்தினை நீங்கள் இழக்காதிருக்க உதவுதல்**
> **உங்களது பிரச்சினைகள் எங்குள்ளன என்பதை அடையாளம் காணல்**
> **வெற்றிகரமான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களுக்கான தீர்வுகளை உருவாக்கல்**

எனவே *Get Healthy Coach* 'உடல்நலம் பெறுவீர்' சேவை-யினரை இன்றே அழைத்து உங்களது பயணத்தைத் துவக்குவீராக.