



**Hãy bắt đầu cuộc
thảo luận lành
mạnh về chính
quý vị.**

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

Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối



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



**Quý vị
có muốn
trở nên khỏe
mạnh không?**

get healthy®
Information & Coaching Service



Government of South Australia
SA Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

Dịch vụ
MIỄN PHÍ
qua điện thoại

VIETNAMESE

Dịch vụ
MIỄN PHÍ
qua điện thoại

get healthy®

Information & Coaching Service



Về dịch vụ:

Get Healthy Information and Coaching Service® (Dịch vụ Thông tin và Hướng dẫn sống Khỏe mạnh®) là một *Dịch vụ cần mật và miễn phí* qua điện thoại nhằm giúp dân chúng thực hiện các thay đổi về lối sống, trong việc:

> **Ăn uống lành mạnh**

> **Có vận động thể lực**

> **Đạt được và duy trì thể trọng lành mạnh**

Dịch vụ hoạt động trong **6 tháng** và giúp đem lại thông tin và sự hỗ trợ hướng dẫn mà quý vị cần để giúp đạt đến các mục tiêu sức khỏe của mình.



Dịch vụ đem lại:

Với cương vị là người tham gia Dịch vụ *Get Healthy Service (Dịch vụ giúp Trở nên Khỏe mạnh)*, quý vị sẽ:

- Có riêng một **nhân viên hướng dẫn về sức khỏe** cho quý vị.
- Nhận được tới **10** cuộc điện thoại hướng dẫn **miễn phí**.
- Nhận được sự hỗ trợ để thực hiện các thay đổi trong thời gian **6 tháng**.
- Nhận được một quyển thông tin nhỏ nhằm cung cấp thông tin cho quý vị về những gì cần làm, và một nhật ký hướng dẫn để viết ra các mục tiêu và hành động của quý vị.
- Truy cập một trang mạng để có thể tải xuống các công cụ nhằm giúp quý vị biết rõ về các mục tiêu của mình và theo dõi các tiến triển của mình.



Get Healthy Coaching (Hướng dẫn để trở nên Khỏe mạnh):

Chuyên viên *Get Healthy Coach (Hướng dẫn để trở nên Khỏe mạnh)* sẽ giúp quý vị trong việc:

- > **Soạn ra các kế hoạch sức khỏe cá nhân**
- > **Tạo ra các kế hoạch hành động**
- > **Duy trì động cơ thúc đẩy**
- > **Nhận ra các lĩnh vực có vấn đề**
- > **Tạo ra các giải pháp để thành công trong việc thay đổi lối sống**

Vậy hãy gọi đến *Get Healthy Service (Dịch vụ giúp Trở nên Khỏe mạnh)* ngay hôm nay và bắt đầu hành trình của quý vị.



Rất dễ bắt đầu!

Chỉ việc gọi đến số **1300 806 258**

Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối

Hoặc viếng trang mạng

www.gethealthy.sa.gov.au

Có sẵn dịch vụ thông dịch miễn phí