



உங்கள் நலனை
மட்டுமே கருத்தில்
கொண்ட பயன்பாடுள்ள
கலந்துரையாடல்
ஒன்றைத் துவக்குங்கள்.

get healthy[®]

Information & Coaching Service

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy[®]

Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm



NSW
GOVERNMENT

Health

get healthy[®]

Information & Coaching Service



ஆரோக்கியமான
உடல்நலம் பெற
விரும்புகிறீர்களா?

எப்படி என்று தெரிந்துகொள்ள உள்ளே பாருங்கள்.



NSW
GOVERNMENT

Health

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

நி:ச:வே. (NSW) மாநில சுகாதார சேவை
இலவசம்

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.



இதனைத் துவங்குவது சுலபமே!

1300 806 258

எனும் இலக்கத்தினை அழைத்தால் போதும் இலவச உரைபெயர்ப்பாளர் சேவைகள் கிடைக்கும்



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

அல்லது contact@gethealthynsw.com.au எனும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு உங்களது தொடர்பு விபரங்களை அனுப்பினால் அடுத்த வேலை நாளன்று தகுதி பெற்ற உடல்நல பயிற்சியாளர் ஒருவர் உங்களை அழைப்பார்.



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.

