



优质生活

通过提供教育和建议帮助你实现健康目标，从而改善幸福感。



悉尼西南区地方卫生局不就**优质生活 (Live Well)** 项目所提供信息的完整性或准确性做任何声明或保证。我们向你提供的任何信息均不旨在提供任何健康或其他专业建议。我们无法且不会对你根据所提供建议能够获得的效果做出任何保证。效果因个人情况和健康状况而异。因此，在改变生活方式之前，个人应考虑向相关的保健医生寻求针对个人的建议。

投资健康

咨询请前往服务台或接待处

扫描二维码了解详情：



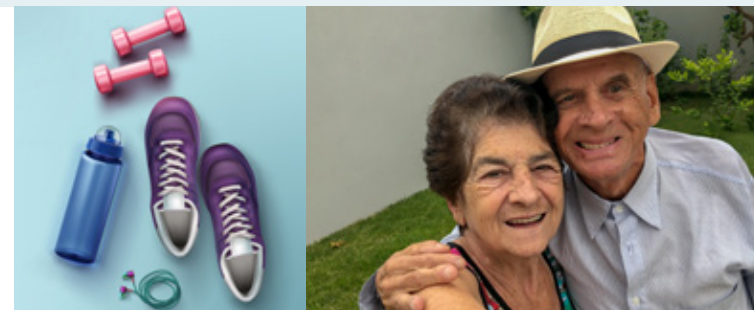
优质生活 (Live Well) 项目由悉尼西南区老年人心理健康服务中心开发



该项目得到了悉尼西南区基础卫生网络提供的慷慨资金支持

LIVE WELL

Feel Well – Age Well – Stay Well



South Western Sydney
Local Health District





投资健康

就像储蓄一样，为未来投资健康也很重要。身体健康是一种资产，可以帮助你感觉更良好，并更快地从疾病中恢复过来。与任何投资一样，你对健康的投入越多，获得的回报就越多。



六大关键点



健康不单纯取决于基因和药物。其实，你的生活方式和所做的事情对整体健康和幸福感有很大影响。优质生活的六大关键点，掌握在你手中。这些包括：

- 保持锻炼
- 健康饮食
- 保持社交
- 保持大脑活跃
- 保持心理健康
- 保持积极乐观

遵循这些原则，不仅会让你感觉更好、更健康，还会降低生病的可能性。



如何享受优质生活

健康专业人员会询问你目前的生活方式，并向你解释可以改进生活方式的哪些方面。

你会被要求做出一项改变，并决定如何保持这一改变。他们还会提供建议，告诉你帮助你改变生活方式的资源。

之后，我们会了解你的进展，并帮助你克服可能遇到的任何障碍。

每一段旅程都是从一小步开始的。

咨询健康专业人员，开启改善健康之旅。

