



Sống Khỏe

cải thiện sức khỏe bằng cách cung cấp sự giáo dục và tư vấn để hỗ trợ bạn đạt được mục tiêu sức khỏe.



Khu Y tế Địa phương Tây Nam Sydney không đại diện hoặc đưa ra bảo đảm về tính đầy đủ hoặc chính xác của thông tin do dự án **Sống Khỏe** cung cấp. Không có thông tin nào được chúng tôi cung cấp cho bạn nhằm mục đích đưa ra bất kỳ lời khuyên về sức khỏe hoặc chuyên môn nào khác. Chúng tôi không thể và không đưa ra bất kỳ đảm bảo nào về khả năng bạn đạt được kết quả từ những lời khuyên được đưa ra. Kết quả sẽ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh và sức khỏe của riêng cá nhân bạn. Do đó, các cá nhân nên cân nhắc việc tìm kiếm sự tư vấn từ bác sĩ có liên quan trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với lối sống của mình.

ĐẦU TƯ VÀO SỨC KHỎE CỦA BẠN

HỎI CHÚNG TÔI VỀ CÁCH LÀM ở bàn làm việc hoặc quầy lễ tân

Tìm hiểu thêm bằng cách sử dụng mã QR:



Sống Khỏe đã được phát triển bởi **Dịch vụ Sức khỏe Tinh thần cho Người Lớn tuổi Tây Nam Sydney**

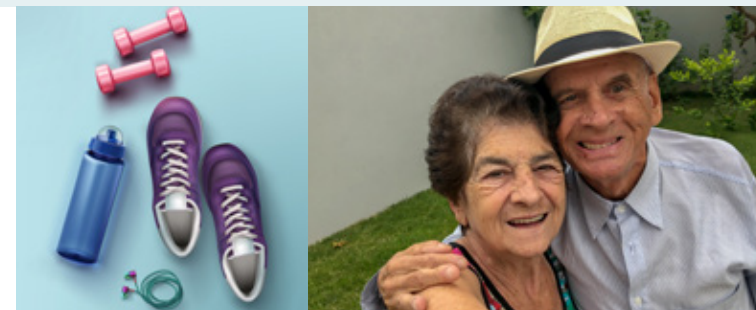
phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

Sáng kiến của Chính phủ Úc

Mạng lưới Y tế Chính Tây Nam Sydney đã tài trợ quỹ một cách hào phóng

SỐNG KHỎE

Cảm thấy Khỏe - Trưởng thành
Khỏe - Sống Khỏe



South Western Sydney
Local Health District





ĐẦU TƯ VÀO SỨC KHỎE CỦA BẠN

Cũng giống như tiết kiệm tiền, việc đầu tư vào sức khỏe của bạn cho tương lai cũng rất quan trọng. Sức khỏe tốt là tài sản giúp bạn cảm thấy tốt hơn và hồi phục nhanh hơn sau khi bị ốm. Giống như với bất kỳ khoản đầu tư nào, bạn càng dành nhiều cho sức khỏe thì bạn càng nhận lại được nhiều hơn.



SÁU ĐẶC ĐIỂM CHÍNH



Sức khỏe không chỉ nằm ở gen và thuốc của bạn. Trên thực tế, lối sống của bạn và những điều mà bạn làm ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe tổng thể và hạnh phúc của bạn. Có 6 đặc điểm chính để sống khỏe nằm trong tầm tay bạn. Điều này bao gồm:

- **Duy trì hoạt động thể chất**
- **Ăn uống điều độ**
- **Giữ kết nối xã hội**
- **Giữ cho tâm trí của bạn hoạt động**
- **Giữ tinh thần tốt**
- **Có một cái nhìn tích cực**

Việc thực hiện theo những điều này không chỉ giúp bạn cảm thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn mà còn giúp bạn ít bị mắc bệnh hơn.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG KHỎE

Chuyên gia sức khỏe của bạn sẽ hỏi bạn về lối sống hiện tại của bạn và giải thích những khía cạnh nào trong lối sống bạn có thể cải thiện.

Bạn sẽ được yêu cầu thực hiện một thay đổi và quyết định cách duy trì sự thay đổi đó. Chúng tôi cũng sẽ đưa ra lời khuyên về những nguồn lực nào có thể giúp bạn hỗ trợ thay đổi lối sống.

Sau đó, chúng tôi sẽ kiểm tra xem bạn đang thực hiện ra sao và giúp bạn vượt qua bất kỳ trở ngại nào mà bạn có thể gặp phải.

Mọi cuộc hành trình đều bắt đầu bằng một bước nhỏ.

Hãy nói chuyện với chuyên gia sức khỏe của bạn để bắt đầu hành trình có được sức khỏe tốt hơn.

