

ग्रीन प्रस्क्रिप्शन
GREEN
PRESCRIPTION

सेल्फ-रेफेर
0800 ACTIVE
0800 228 483

मुफ्त स्वास्थ्य और स्थायी
जीवन शैली सेवा



ग्रीन प्रस्क्रिप्शन

ग्रीन प्रस्क्रिप्शन १८ साल और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए एक रेफरल आधारित स्वस्थ और कल्याण योजना है। यह उन व्यक्तियों के लिए है जो सक्रिय रहने और अपनी जीवन शैली में सुधार करने के लिए समर्थन और प्रेरणा चाहते हैं।

हमारी सेवाओं में शामिल हैं:

- व्यक्तिगत समर्थन - एक स्वस्थ जीवन शैली सलाहकार के साथ परामर्श
- सामुदायिक कार्यक्रम - व्यायाम कक्षाएं, स्वस्थ भोजन और स्वास्थ्य सत्र
- लाइव ऑनलाइन वकिल्प - व्यायाम कक्षाएं, पोषण और स्वास्थ्य वेबिनार
- सप्ताहांत और शाम के वकिल्प
- मोटिवेशनल मोबाइल मैसेजिंग
- आपकी स्वास्थ्य यात्रा के प्रत्येक चरण के माध्यम से उपयुक्त सहायता





“वजन कम करने और चर्चा और उदासी दोनों में मदद करने के लिए यह समर्थन मेरे लिए बहुत मददगार रहा है”

“मुझे बहुत खुशी है कि मेरे डॉक्टर ने ग्रीन प्रस्क्रिप्शन की सिफारिश की। इसने मुझे सक्रिय और ऊर्जावान बनाए रखा है”

“इसने स्वस्थ खाने की आदतों के बारे में मेरे ज्ञान में वृद्धि की है”

“मैं वास्तव में ऑनलाइन कक्षाओं का आनंद लेता हूँ और मैं उनमें भाग लेना जारी रखूंगा”

“मुझे समूह में विविधता पसंद है, हम सभी अलग-अलग संस्कृतियों और अलग-अलग आकार के हैं”

क्या मैं सेल्फ-रेफेर कर सकता हूँ? हाँ यकीनन

- १८ साल और उससे अधिक उम्र
- अपनी जीवन शैली में बदलाव करने के लिए तैयार
- गतिहीन जीवन शैली के कारण हुआ रोग
- तनाव महसूस कर रहे हैं या मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति है

आरंभ करने के लिए या अधिक जानने के लिए, एक स्वास्थ्य चिकित्सक से रेफरल के लिए पूछें, क्यूआर कोड को स्कैन करें या ऑनलाइन स्वयं देखें या हमें कॉल करें 0800228483



www.sportauckland.co.nz (09) 623 7900 | (021) 413 462