

Zespół ds. Wspierania Zdrowego Trybu Życia przy Radzie Miejskiej Brighton i Hove

(Brighton i Hove City Council Healthy Lifestyles Team)

Jest to najlepsze miejsce do znalezienia wsparcia we wprowadzaniu zdrowego trybu życia w Brighton i Hove.

Co mogą Państwo zrobić, aby prowadzić zdrowszy tryb życia?

Oferujemy Państwu i ich rodzinom pomoc w:

- Zrzuceniu nadwagi
- Zwiększeniu aktywności fizycznej
- Zdrowym odżywianiu się
- Rzuceniu palenia
- Ograniczeniu ilości spożywanego alkoholu
- Poprawie ogólnego samopoczucia fizycznego i psychicznego

Dostępna Pomoc:

- Bezpłatne indywidualne wsparcie dla osób z brakiem pewności siebie lub niedostateczną motywacją
- Przyjazne lokalne grupy wsparcia
- Ćwiczenia (bezpłatne lub za niewielką opłatą), spacerzy zdrowotne (Healthwalks) oraz sesje aktywności fizycznej – zaprojektowane w celu wsparcia Państwa w zwiększeniu aktywności
- Informacje i porady przystosowane do Państwa potrzeb

“Usługi te pomogły mi odnaleźć moją własną indywidualną drogę do wprowadzenia niezbędnych dla mnie zmian. Polecam je każdemu, kto chciałby poprawić swój stan zdrowia.”

Każdego roku wspieramy ponad 3000 osób w każdym wieku i o różnych możliwościach we wprowadzeniu zmian w ich stylu życia.

Proszę skontaktować się z jednym z naszych przyjaznych doradców i powiedzieć nam, jakie zmiany chciałby Państwo wprowadzić.

Nasz adres e-mailowy healthylifestyles@brighton-hove.gov.uk

Nasz numer telefonu 01273 294589

Adres naszej strony internetowej www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles

Jeżeli potrzebna jest Państwu pomoc językowa, możemy umówić tłumacza.