

Equipo de Estilos de Vida Saludables del Municipio de Brighton & Hove

El mejor lugar en Brighton & Hove donde obtener apoyo para adoptar un estilo de vida más saludable

Qué puede hacer para adoptar un estilo de vida más saludable

Le ofrecemos apoyo para ayudarlo a usted y a su familia a:

- Perder peso
- Moverse más y aumentar la actividad física
- Alimentarse bien
- Dejar de fumar
- Beber menos alcohol
- Mejorar su bienestar general

Qué tipo de asistencia ofrecemos

- Apoyo individual gratuito para personas que carecen de motivación o de seguridad en sí mismas
- Grupos de apoyo locales y acogedores
- Sesiones gratuitas o económicas de ejercicios, caminatas saludables y actividades, dirigidas a ayudarlo a comenzar a aumentar su nivel de actividad física
- Información y asesoría adecuada para usted

«El servicio me ayudó a encontrar mi propia manera de adoptar los cambios que yo quería. Lo recomendaría a cualquier persona que quiera mejorar su salud»

Asistimos a más de 3000 personas al año de todas las edades y habilidades a adoptar cambios en sus estilos de vida.

Hable con uno de nuestros amables asesores y díganos cuáles son los cambios que le gustaría adoptar.

Envíenos un correo electrónico a healthylifestyles@brighton-hove.gov.uk.

Llámenos al teléfono 01273 294589

Visite nuestro sitio web: www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles

Si necesita ayuda para comunicarse con nosotros, podemos contratar a un intérprete.