

## فريق أساليب الحياة الصحية لمجلس بلدية مدينة برايتون وهوف ( Brighton & Hove City ) (Council Healthy Lifestyles Team)

أفضل مكان لتلقي الدعم لإتباع أسلوب حياة أكثر صحة في برايتون وهوف

### ما الذي يمكنك عمله لإتباع أسلوب حياة أكثر صحة؟

أننا نقدم الدعم لمساعدتك أنت أو أسرتك على:

- إنقاص الوزن
- التحرك أكثر وزيادة نشاطكم البدني
- الأكل جيدا
- الإقلاع عن التدخين
- تناول قدر أقل من المشروبات الكحولية
- تحسين رفاهيتكم العامة

### الدعم المتاح:

- دعم فردي مجاني للأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة أو التشجيع
- مجموعات دعم محلية صديقة
- جلسات مجانية أو منخفضة التكلفة للتمارين والسير الصحي والنشاطات - صممت لمساعدتك للبدء في زيادة نشاطك
- المعلومات والنصائح المناسبة لك.

"ساعدتني الخدمة لأجد طريقتي الخاصة لعمل التغييرات التي أريدها، وأوصي بها كل من يريد أن يحسن صحته"

أننا نقدم الدعم كل عام لأكثر من 3000 شخص من كافة الأعمار والقدرات لكي يحققوا التغييرات في أسلوب حياتهم.

تحدث مع أحد مرشدينا اللطفاء وأخبرنا عن التغييرات التي ترغب في عملها

أرسل لنا بريد إلكتروني على [healthylifestyles@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthylifestyles@brighton-hove.gov.uk)

اتصل بنا على 01273 294589

زر موقعنا الإلكتروني على [www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles](http://www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles)

يمكننا ترتيب مترجم شفهي لك إذا كنت بحاجة إلى الدعم للتواصل معنا.