

Bạn muốn cuộc sống của mình đích thực hơn? Bạn có thể làm một điều gì đó tích cực ngay ngày hôm nay

Phương thức này là tham gia vào Lifescrpts – một chương trình toàn quốc giúp bạn trở nên khỏe mạnh hơn. Hãy đánh dấu vào các ô biểu thị những lĩnh vực mà chúng tôi có thể giúp bạn một lối sống lành mạnh hơn và đưa danh mục kiểm tra này cho bác sĩ của bạn hoặc một nhân viên trong chương trình.

Tôi muốn bỏ thuốc

Vâng, tôi muốn nói chuyện về việc bỏ thuốc ngay hôm nay

Vâng, nhưng vào lần hẹn khám tiếp theo của tôi

Tôi muốn biết thêm về:

giảm phụ thuộc vào nicotine – cơ chế hoạt động ra sao?

tránh cơn thèm thuốc lá và căng thẳng

tránh tăng cân như thế nào

Tôi muốn được giúp đỡ để chọn những thức ăn giàu dinh dưỡng hơn

Vâng, tôi muốn nói chuyện về việc ăn uống bổ dưỡng ngay hôm nay

Vâng, nhưng vào lần hẹn khám tiếp theo của tôi

Tôi muốn biết thêm về:

những cách để tôi có thể ăn uống bổ dưỡng một cách dễ dàng hơn

chế độ ăn uống bổ dưỡng nào sẽ phù hợp với lối sống của tôi

có thể lấy công thức chế biến món ăn bổ dưỡng ở đâu

Tôi muốn nói chuyện về việc dùng đồ uống có cồn

Vâng, tôi muốn nói chuyện về việc dùng đồ uống có cồn ngay hôm nay

Vâng, nhưng vào lần hẹn khám tiếp theo của tôi

Tôi muốn biết thêm về:

uống với nguy cơ thấp là gì

bao nhiêu là quá nhiều

liệu tôi có nên giảm bớt không

Tôi muốn trở nên năng động hơn

Vâng, tôi muốn nói chuyện về hoạt động thể lực ngay hôm nay

Vâng, nhưng vào lần hẹn khám tiếp theo của tôi

Tôi muốn biết thêm về:

bắt đầu như thế nào

tôi cần hoạt động thêm ở mức độ nào

nhóm hoạt động cho những người như tôi

Tôi muốn được giúp đỡ để kiểm soát trọng lượng của tôi

Vâng, tôi muốn nói chuyện về việc kiểm soát trọng lượng ngay hôm nay

Vâng, nhưng tại lần hẹn khám tiếp theo của tôi

Tôi muốn biết thêm về:

trọng lượng cân đối của tôi là bao nhiêu

làm thế nào để giảm cân và kiêng khem

những cách để tôi có thể ăn uống bổ dưỡng và hoạt động một cách dễ dàng hơn

Chúng tôi có thể giúp bạn những lời khuyên có tác dụng cho bạn



Lời Khuyên cho Cuộc Sống Lành Mạnh



Australian Government
Department of Health and Ageing