

Merhaba!

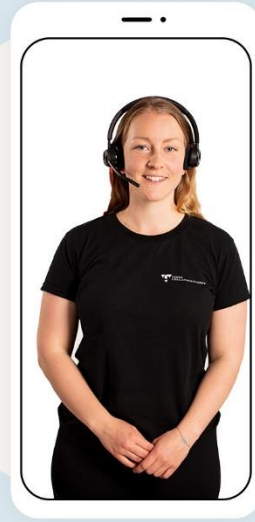
Hej!

Hello!

أَبْحَرَم

مالس

Haye!



Stärk din hälsa och må bättre -  
Boka din egen hälsocoach

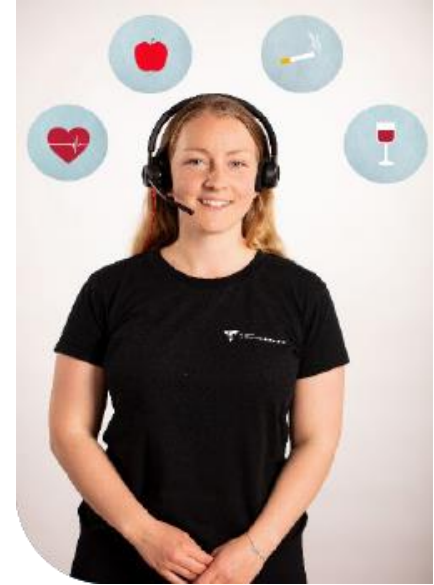
## För dig som vill:

- komma igång och röra på dig
- äta hälsosammare
- sluta röka eller snusa
- förändra dina alkoholvanor



## Enkelt och flexibelt

- Boka själv tid i appen
- Träffa hälsocoachen via dator, mobil eller surfplatta
- 4-6 videomöten



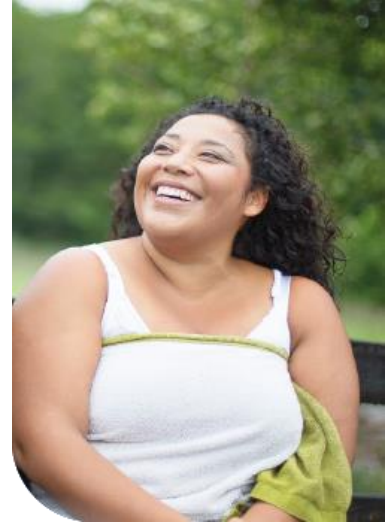
# Coachning på dina villkor

- Du sätter egna mål och delmål
- Tillsammans kommer du och din hälsocoach överens om upplägget

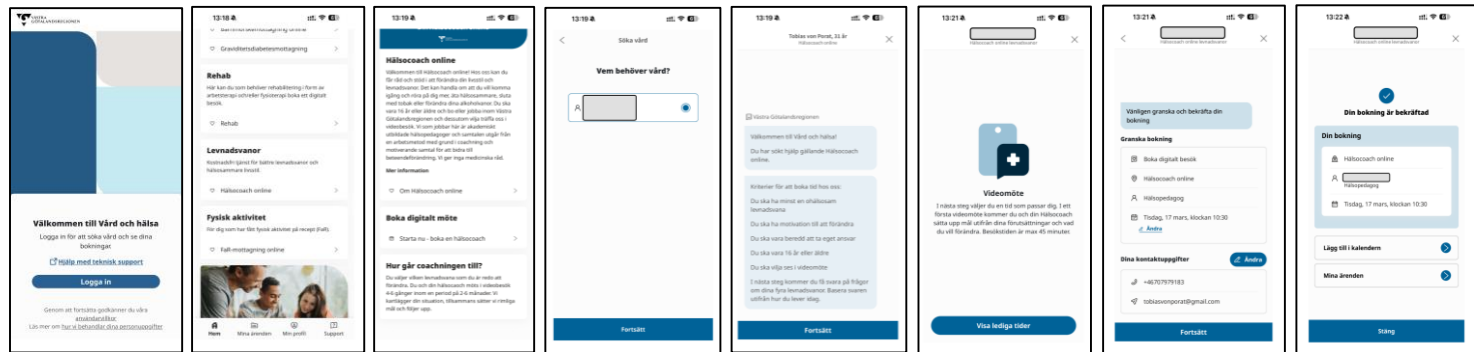


## Din vinst

- Goda vanor som håller över tid
- En så god hälsa som möjligt som är hållbar för just dig



## Hur går jag tillväga i Vård och Hälsa?



**Steg 1**  
Klicka på  
"Logga in".

**Steg 2**  
Välj  
Hälsocoach  
online  
längre ner.

**Steg 3**  
Välj Starta nu-  
boka  
En hälsocoach.

**Steg 4**  
Välj dig  
själv.

**Steg 5**  
Svara på  
frågorna.

**Steg 6**  
Välj en  
ledig tid.

**Steg 7**  
Bekräfta  
uppgifter.

**Steg 8**  
Bokning  
bekräftad.

Hälsocoach online

Ladda ner appen Vård och hälsa

Vårt bästa hälsotips – Boka tid nu

Ladda ner appen Vård och Hälsa

[vgregion.se/halsocoach](https://vgregion.se/halsocoach)



Hämta i  
**App Store**

Hämta i  
**Google play**