

Få din egen personlige sundhedsvejleder i dag!

Alt dette får du:

- Din egen personlige **sundhedsvejleder**
- En **livsstilsplan** som er skræddersyet til dig
- Løbende vejledning via **video** og **tekst**
- Mulighed for at følge med i din **udvikling** frem mod målet
- Inspirerende **sundhedsmateriale**
- Adgang til grupper, hvor du kan **dele erfaringer** med andre brugere



Hent appen Liva
eller ring til Sundhed og
Træning på telefon
72 13 16 69 alle
hverdage mellem
kl. 08-10.



Billund
kommune



Liva
healthcare

Hvordan kommer jeg i gang?

1

Hent appen Liva i Apple App Store eller Google Play, eller tilmeld dig ved at ringe til Sundhed og Træning på telefon 72 13 16 69, så hjælper vi dig med at komme i gang.

2

Når du har tilmeldt dig via appen Liva, bliver du kontaktet af en medarbejder fra Sundhed og Træning indenfor 5 hverdage.

3

Når vi kontakter dig, sørger vi for at dine spørgsmål bliver besvaret og aftaler en tid til den første samtale med din vejleder.

4

Din vejleder udarbejder sammen med dig en plan for dine mål.

5

Du har herefter din egen personlige vejleder i lommen via din smartphone, som guider og motiverer dig, følger med i din udvikling og besvarer alle dine spørgsmål om kost, motion og livsstil.



Billund
kommune