



Vem passar tjänsten för

- Du är motiverad att göra livsstilsförändringar.
- Du är redo att förbinda dig till långvarig vägledning.
- Du har ohälsosamma levnadsvanor, övervikt eller lider av en livsstilssjukdom, såsom typ 2-diabetes eller en hjärt-kärlsjukdom.

Hitta de rätta verktygen för hälsa och välbefinnande
– anmäl dig via din hälsostation!

Läs mer:
vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
[#måbraservice](https://twitter.com/måbraservice)

Må
Bra-service



Små steg mot en sundare livsstil

Läs mer:
vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
[#måbraservice](https://twitter.com/måbraservice)

Må
Bra-service



Vad är det frågan om

- Vanda stads Må Bra-service är en kostnadsfri livsstilsvägledningstjänst för vuxna vandabor.
- Till din hjälp har du en personlig mentor och en mobilapplikation som stöder hälsosamma levnadsvanor.
- Mentorn stöttar dig i processen att exempelvis komma i gång och motionera eller öka mängden fysisk aktivitet.
- Den ett år långa vägledningen syftar till att åstadkomma bestående livsstilsförändringar.

Vad innehåller tjänsten

- Individuell vägledning kring hälsosamma levnadsvanor samt stöd för att åstadkomma förändringar.
- Hälsotips angående motion, kost, sömn och återhämtning.
- En mobilapplikation vars innehåll tagits fram av experter.
- Frivillig extraverksamhet såsom stöd av andra i liknande situation och möjlighet att prova på nya motionsformer.

**Må
Bra-service**