

Pro Čechy a Slováky žijící na území Peterborough a Fenland

# Na cestě ke zdravějšímu já



Ať chceš zhubnout nebo se jen začít trochu více hýbat, Health Trainer ti pomůže postupně začít s malými změnami, které podpoří tvé zdraví.

## Jak to probíhá

- 60 minut při první konzultaci
- 30 minut každá nadcházející konzultace
- Dohromady 6 konzultací tak často, jak ti budou vyhovovat.



**ZCELA  
ZDARMA**

Zjistí více prostřednictvím  
SMS ve tvaru „**HEALTHYU**“ nebo  
„**HEALTHYU.CZ.**“ pro konzultaci v češtině na **60777**  
Volej **0333 005 0093** nebo navštiv  
**[www.healthyyou.org.uk](http://www.healthyyou.org.uk)**