



**Nieuwe  
energie opdoen?  
Optimistischer  
worden?**

(gratis)  
**Workshops  
en apps** voor  
een fit leven



[vgz.nl/gezond-leven](https://vgz.nl/gezond-leven)

# Workshops en apps op het Gezond Leven platform

Wil je beter slapen, minder piekeren, rugklachten verminderen of beter omgaan met de overgang? Je doet het op het Gezond Leven platform. Je vindt er allerlei workshops en apps voor een fitter en opgewekter gevoel.

- ✓ Praktische hulp bij gezonder leven
- ✓ Workshops, apps en andere extra's
- ✓ Anoniem aan de slag op je eigen moment. Ook als je geen collectieve zorgverzekering van VGZ hebt

## Ga meteen aan de slag

En ontdek welke stappen jij kunt maken!



Je concentratie verbeteren, beter slapen of werken aan een pijnvrije rug?

**Fysiek beter in je vel** >



Meer ontspanning en balans? En minder stress of sombere gevoelens?

**Mentaal in balans** >



Vaker de juiste voeding kiezen of meer bewegen en ontspannen?

**Een gezondere leefstijl** >

Gezond  
Leven

