

Tjek på din  
sundhed ✓



**Gratis tilbud**

**Et kort sundhedstjek  
på arbejdspladsen**



∞  
Sønderborg  
Sundhedscentret

## Har du tjek på din sundhed?

Har du lyst til at ændre livsstil? Smide nogle kilo? Droppe smøgerne? Eller være mere aktiv?

Så har du chancen nu. Få et hurtigt sundhedstjek på DIN arbejdsplads – en kort samtale (ca. 10 min.) og mulighed for måling af vægt, fedtprocent og muskelmasse.

Har du udfordringer med din livsstil? Så kan vi tilbyde dig en samtale med en sundhedsvejleder. Sammen ser vi på, hvilket tilbud der passer til dig – det kan fx være i forhold til

- ✓ Muskel- eller skeletlidelser
- ✓ Fysisk aktivitet
- ✓ Madvaner
- ✓ Rygestop
- ✓ Kroniske sygdomme

Tjek på din  
sundhed



## Lyder det interessant?

– så kontakt

**Mette Thisgaard Steffensen**

på mail: [mesf@sonderborg.dk](mailto:mesf@sonderborg.dk)

eller tlf. 2790 4533

Gratis