

Nieuwe energie opdoen? Optimistischer worden?

Lekker aan de slag met tientallen apps,
(gratis) workshops en andere extra's.

izzdoorvgz.nl/gezond-leven



de  zorgverzekering[®] door 
van mensen in de zorg.

Workshops en apps voor een gezonder leven

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 niet de IZZ Zorgverzekering door VGZ hebt

Ga meteen aan de slag

Welke stappen maak jij? Kijk op izzdoorvgz.nl/gezond-leven



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

Fysiek **beter in uw vel** >



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

Mentaal **in balans** >



Beter bewegen, meer ontspannen of beter omgaan met alcohol?

Een **gezondere leefstijl** >