<onderwerp>**Fit en ontspannen met het Gezond Leven platform**</onderwerp>

*Nieuwe energie opdoen? Optimistischer worden? Ruimte creëren voor ontspanning? Je doet het met het* [*Gezond Leven platform*](https://www.iza.nl/gezond-leven) *van IZA.*

## Wat is het Gezond Leven platform?

Op het [Gezond Leven platform](https://www.iza.nl/gezond-leven) kun je aan de slag met het verbeteren van je leefstijl en je mentale en lichamelijke fitheid. Je vindt er allerlei workshops en apps voor een fitter en opgewekter gevoel.

✔️ Praktische hulp bij gezonder leven    
✔️ Workshops, apps en andere extra's  
✔️ Online aan de slag op je eigen moment 

## Met welke thema’s kun je aan de slag?

Alle thema’s die bijdragen aan een gezond leven vind je terug op het Gezond Leven platform. Denk bijvoorbeeld aan beter slapen of bewegen, het verminderen van rugklachten, mindful leven, minder piekeren of het voorkomen van burn-out. En je vindt er hulp bij het doorkomen van een moeilijkere levensfase zoals de overgang, relatieproblemen of mantelzorgen.

## Online te gebruiken

Je kunt **online** gebruikmaken van het Gezond Leven platform. **Altijd** en **overal**, waar en wanneer je wilt. Op je laptop, desktop, mobiel of tablet. Ook als je geen [collectieve zorgverzekering van IZA](https://www.iza.nl/collectieve-zorgverzekering) hebt.

## Anoniem te gebruiken

Het gebruik van het platform is anoniem. IZA en <voeg naam organisatie in> kunnen niet inzien welke thema’s je bekijkt of welke apps, workshops of hulpmiddelen je gebruikt. Alleen jij krijgt inzicht in je eigen gezondheid.

## Gratis te gebruiken

Zo goed als alle workshops en apps zijn gratis te gebruiken. Je kunt je online aanmelden en ontvangt de inlogcode voor de app of workshop per e-mail.

## Meer informatie

Kijk eens rond op het [Gezond Leven platform](https://www.iza.nl/gezond-leven) van IZA. Alles wijst zich vanzelf. Of neem contact op met <voeg naam contactpersoon/afdeling + contactgegevens in>.

<tekst>