

# Nieuwe energie opdoen? Optimistischer worden?

(gratis) Workshops en  
apps voor een fit leven



Goed voor elkaar



**iza**

[www.iza.nl/gezond-leven](http://www.iza.nl/gezond-leven)

# 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 geen collectieve zorgverzekering van IZA hebt

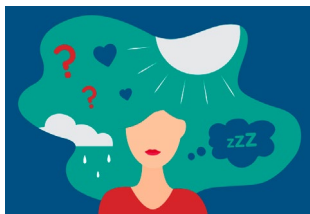
## Ga meteen aan de slag

En ontdek welke stappen jij kunt maken!



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 >](#)

Goed voor elkaar

