

Jou helpen gezonder te leven. Dat staat bij ons voorop.

Gezonder leven. We vinden het belangrijker dan ooit. En soms ook best lastig. Dat snappen we bij VGZ. Daarom helpen we je graag met handige apps en workshops.

Direct aan de slag met gezond leven

Op [Gezond Leven](#) vind je praktische hulp om gezonder te leven. Denk aan:

- ✓ Leuke uitdagingen om meer te bewegen
- ✓ Smakelijke recepten om gezonder te eten
- ✓ Leren mediteren en beter slapen
- ✓ Minder piekeren
- ✓ Burn-out voorkomen

Maar ook hulp bij de overgang, relatieproblemen of mantelzorgen. En het mooie is: je doet alles online wanneer het jou uitkomt!

Gratis apps om jou te helpen

- Ervaar minder stress en leef meer in het moment. VGZ Mindfulness Coach is dé gratis mindfulness app voor heel Nederland. [Ontdek de VGZ Mindfulness Coach app](#)
- Nieuw! Ontvang smakelijke inspiratie en leuke uitdagingen van VGZ in de Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. [Ontdek de Mijn Leefstijlcoach app](#)
- Bewegen maakt je soepel en sterk. En voorkomt lichamelijke klachten. De VGZ Soepel en Sterk Coach helpt je om beter te bewegen. [Ontdek de VGZ Soepel en Sterk Coach app](#)

Bekijk [alle onderwerpen](#) waarmee je aan de slag kunt.

Alleen jij krijgt inzicht in je eigen gezondheid

Het gebruik van de apps en workshops op Gezond Leven is anoniem. VGZ en <voeg naam organisatie in> kunnen niet zien welke thema's je bekijkt of welke apps, workshops of hulpmiddelen je gebruikt.

Gezond Leven, voor iedereen

Wij willen gezond leven voor iedereen mogelijk maken. Daarom kan iedereen gebruik maken van Gezond Leven. Ook als je geen [collectieve zorgverzekering van VGZ](#) hebt.

Kijk snel op Gezond Leven van VGZ en ga vandaag nog aan de slag. Heb je vragen? Dan kun je altijd contact opnemen met <voeg naam contactpersoon/afdeling + contactgegevens in>.