



Alles voor een gezonder leven

(gratis)
**apps en
workshops**
waarmee je direct
aan de slag
kunt

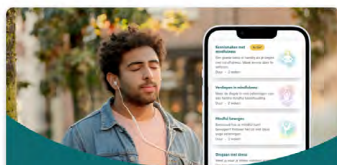


vgz.nl/gezondleven

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

Daarom helpen we je graag om gezond leven makkelijker te maken. Wil je beter kunnen ontspannen of meer bewegen? Op [Gezond Leven](#) vind je tientallen apps en workshops waarmee je zelf aan de slag kunt.

Aan de slag waar en wanneer het jou uitkomt



VGZ Mindfulness Coach

Ervaar minder stress en leef meer in het moment. De VGZ Mindfulness Coach app is dé gratis mindfulness app voor heel Nederland.

Ontdek de VGZ
Mindfulness Coach >



Mijn Leefstijlcoach

Nieuw! Ontvang smakelijke inspiratie en leuke uitdagingen van VGZ in de Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn.

Ontdek de Mijn
Leefstijlcoach app >



VGZ Soepel en Sterk Coach

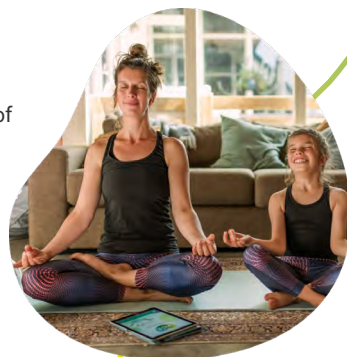
Bewegen maakt je soepel en sterk. En voorkomt klachten. De VGZ Soepel en Sterk Coach helpt je om beter te bewegen.

Ontdek de Soepel en
Sterk Coach app >

Lekker in je vel

Dat staat bij ons voorop. Mentale gezondheid gaat over je gevoelens, gedachten en gedrag. Wil je bijvoorbeeld minder stress, beter slapen of minder sombere gevoelens? Je kunt thuis op je telefoon of computer aan je eigen mentale gezondheid werken.

[Meer over mentale gezondheid](#)



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.