<onderwerp>**Aan de slag voor een gezond leven**</onderwerp>

*Nieuwe energie krijgen? Optimistisch leven? Meer ontspannen? Je begint online met het vernieuwde* [*Gezond Leven*](https://www.vgz.nl/gezond-leven) *van VGZ. Voor iedereen die werkt in de publieke sector! Ook als je geen IZA zorgverzekering hebt.*

## Hier vind je Gezond Leven

[Gezond Leven](https://www.vgz.nl/gezond-leven/mentale-gezondheid/mindfulness/mindfulness-coach/van-angst-naar-regie) vind je op de website van VGZ. Je bekijk alles met jelaptop, desktop, mobiel of tablet. Waar en wanneer jij maar wilt. Ook als je geen [collectieve zorgverzekering van IZA](https://www.iza.nl/collectieve-zorgverzekering) hebt.

## Dit vind je op Gezond Leven

✔️ Tips, apps en programma’s om mentaal fitter worden, recepten om gezonder te eten en hulp bij beter bewegen
✔️ Gratis workshops en video’s met bijvoorbeeld Olga Commandeur en dokter Tamara

✔️Online zelfhulp-programma’s van Therapieland, gemaakt door professionals en ervaringsdeskundigen.

* [Ga naar Gezond Leven](https://www.vgz.nl/gezond-leven)

*\*Programma’s van* [*Therapieland*](https://www.vgz.nl/gezond-leven/mentale-gezondheid/therapieland) *zijn niet gratis. Maar heb je een aanvullende verzekering bij IZA? Dan is een vergoeding mogelijk vanuit je preventiebudget/persoonlijk gezondheidsbudget.*

## Wat je doet op Gezond Leven blijft anoniem

Geen zorgen. VGZ en <voeg naam organisatie in> kunnen niet inzien wat jij bekijkt. Of welke apps, workshops of programma’s je gebruikt.

## Probeer het uit of stel je vraag

Kijk gerust eens rond op [Gezond Leven](https://www.vgz.nl/gezond-leven). Dan wordt vanzelf duidelijk hoe het werkt en wat je kunt. Of neem contact op met <voeg naam contactpersoon/afdeling + contactgegevens in>.

<tekst>