<tekst>

# Aan de slag voor een gezonder leven

Wil je meer energie, beter slapen of optimistischer zijn? Begin op het vernieuwde [Gezond Leven](https://www.vgz.nl/gezond-leven) van VGZ. Ga aan de slag met allerlei workshops, zelfhulp, programma’s, video’s, recepten en apps voor een fitter en opgewekter leven. Deze zijn voor jou altijd en overal online, anoniem en gratis\* te gebruiken. Ook als je geen [collectieve zorgverzekering van IZA](https://www.iza.nl/collectieve-zorgverzekering) hebt. Zien we je zo op Gezond Leven?

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

</tekst>

<button>[Naar Gezond Leven](https://www.vgz.nl/gezond-leven) </button>