



# Alles voor een gezonder leven

Ga op je eigen manier aan de slag met apps,  
tips, programma's en leuke uitdagingen

Gezond leven is voor alle verzekerden van:



# Wil jij gezonder leven? We helpen je graag!

Op Gezond Leven vind je gratis apps, handige tips en online programma's waarmee je direct aan de slag kunt.

Hulp nodig bij het vinden van de beste service voor jou?

Probeer de keuzehulp uit op [vgz.nl/gezond-leven#keuzehulp](https://vgz.nl/gezond-leven#keuzehulp)



[vgz.nl/  
gezond-leven](https://vgz.nl/gezond-leven)

## Ontdek onze services



### VGZ Mindfulness Coach app

★★★★★ 4,3 van 5 sterren

Leer beter om te gaan met stress en meer te genieten van het nu. Ook voor beginners.



### VGZ Soepel en Sterk Coach

★★★★★ 3,9 van 5 sterren

Helpt je om beter te bewegen. Ook als je (lichte) lichamelijke klachten hebt.



### Online programma's van Therapieland

Zoals beter slapen, minder piekeren of stressles

Ga online aan de slag met je mentale gezondheid.

Heb je een aanvullende verzekering bij ons? Dan kunnen wij het programma vergoeden.

Gezond leven is voor alle verzekerden van:

