

在现今快节奏的生活中，我们常常陷入了工作、家庭、社交等各种挑战的漩涡。长时间为工作奔波劳累以及高压的生活方式，不仅增加了焦虑和心理负担，还促成不健康的饮食和久坐不动的习惯，导致健康开始亮起红灯。

大馬友邦保險 助大家循序漸進管理和提升健康

AIA Vitality Starter 3個月免費試用



虽然大家都意识到身心健康的重要性，然而，知易行难。我们不难发现身边的亲友，甚至是自己，虽然也曾制定了一系列健康计划，但随着生活节奏加快、日常压力增加，再加上缺乏动力和目标、讯息不足等而未能坚持下去。

让健康生活变得更容易实现

此外，在迈向健康的旅程中，缺乏实用的策略与支持体系，也是大家无法持续坚持的原因之一。

缺乏长期坚持的策略，可能导致我们没有足够的知识或资源来应对各种健康挑战。缺乏支持体系，则让我们感到孤立和不安，从而难以坚持。

这个时候，或许你可以尝试通过寻找一些新方法或可靠的伙伴，让迈向健康的旅程更轻松；而使用健康相关的应用程序（App），就是其中一个可以让你实践健康生活的方法。



管理和提升自我健康的可靠伙伴

大马友邦保險（AIA Malaysia）明白到科技产品就如双刃剑，关键在于我们如何明智地去善用它。如果善用之，它将成为我们健康生活的助力，而并非障碍。

于是该公司在2016年推出了AIA Vitality健康计划，作为大家管理和提升健康的可靠伙伴。AIA Vitality旨在提高大家的健康意识，鼓励大家每天都为自己做出更健康的选择。

AIA Vitality会员可以随时随地通过手机应用程序，以循序渐进的方式从中了解、管理和改善自己的健康，逐渐迈向更健康、更有活力的生活方式。

亚洲首个以科学为基础综合健康计划

作为亚洲第一个，也是唯一一个以科学为基础的综合健康计划，AIA Vitality旨在通过专业的建议、健康数据追踪以及制定可行的健康目标等，给予会员所需的知识、工具和动力来让自己过得更健康。

作为先驱，这个颠覆性的计划将保险与健康融合，让客户掌握自身健康之余，还能同时享有一系列的优惠和奖励。

在这之前，只有大马友邦保險的客户可以注册成为AIA Vitality会员，以享用该计划所提供的专有好处和优惠。为了让更多大马民众可以从此健康计划中受惠，该公司最近推出了AIA Vitality的入门版本——AIA Vitality Starter。

免费体验了解健康状况

免费让大家试用3个月的AIA Vitality Starter，让大家可以从中了解自己的健康状况、改善健康，然后获得奖励。

了解自身健康：会员不仅可以通过AIA Vitality Starter提供的在线评估和基本身体健康检查，更好地了解自己当前的健康状况，相关评估也将根据会员的健康状况计算出他们的Vitality年龄，协助大家更加理解自己的健康与实际年龄之间的关联。这也是迈向健康生活重要的第一步。

行动改善健康：AIA Vitality Starter也鼓励大家积极参与健康活动，例如记录自己每日的步数，完成每周挑战之余，也逐渐改变生活方式，朝着更健康的方向前进。

获得奖励：值得一提的是，AIA Vitality Starter并不只是一项健康计划，它也提供了许多额外‘好康’。会员可获得AIA Vitality合作伙伴提供高达60令吉的奖励。这些奖励来自Touch 'N Go、Grab Gifts、Shopee和ZUS Coffee。此外，会员还有机会享有来自知名品牌，如三星、客路、Medkinn等所提供的优惠和折扣。

欲速则不达。AIA Vitality Starter不要求大家在短时间内做出巨大改变。反之，它提供了一个逐步改善健康的机会，并提醒大家，关注健康是一个渐进的过程。

在3个月的试用期结束后，会员可以选择升级成完整版以解锁更多福利和优惠。若已经是大马友邦保險的客户，还可以直接升级成为永久的AIA Vitality会员。

想过得更健康的你踏出第一步了吗？赶快注册成为AIA Vitality Starter会员，开启健康生活的全新篇章吧！



请扫描二维码以了解更多详情和注册。

