

¡Gracias por querer sentirse más saludable!



Healthier You es un programa para nuestros miembros que buscan perder peso, volverse más activos y reducir el riesgo de afecciones como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

No existe ningún costo adicional por participar en el programa Healthier You; el mismo está incluido en el costo de su plan de salud.

Los participantes del programa trabajan para alcanzar dos metas principales:

- Meta de peso: perder al menos entre el 5 y el 7 % del peso corporal inicial
- Meta de actividad y estado físico: hacer pequeños cambios e incorporar 30 minutos de actividad 5 días a la semana.

¿Por qué estas metas?

Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen factores de riesgo para desarrollar afecciones como diabetes o enfermedades cardíacas reducen significativamente su riesgo si cumplen con estas metas de peso y actividad.

Asesoramiento de salud personalizado y un plan para fomentar su mejor salud

El programa Healthier You le brindará asesoramiento de salud personalizado por teléfono y mensajes de texto. Usted recibirá educación basada en un plan eficaz y comprobado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) y materiales de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA).

Todos nuestros asesores de salud son capacitadores de estilo de vida certificados por la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes (Association of Diabetes Care and Education Specialists, ADCES) y están encantados de poder trabajar con usted y acompañarlo en su recorrido hacia una mejor salud.

Usted hablará con su asesor de salud cada dos semanas. Nuestra programación de horarios es flexible para poder satisfacer sus necesidades.

¿Desea dejar de consumir tabaco?

Si desea recibir asistencia con el consumo de tabaco, hablará con el especialista certificado en tratamiento del tabaco de nuestro equipo.

¿Desea obtener más información?

Envíenos un correo electrónico a HealthandWellness@allwayshealth.org o comuníquese con la asesora de salud, Lisa Perea, por teléfono al **857-282-3149**.

¿Desea registrarse u obtener más información?

Envíenos un correo electrónico a HealthandWellness@allwayshealth.org o comuníquese con la asesora de salud, Lisa Perea, por teléfono al **857-282-3149**.

Compártanos su nombre y apellido e indíquenos cuál es su método de contacto favorito.