



Todo lo que usted necesita para hacer los cambios que desea

Programa Healthy Lifestyle Coaching

Cómo encontrar tiempo para uno

Su tiempo es valioso, al igual que su salud.

Aquí le mostramos cómo dedicarle algo de su tiempo a su salud. ¡Y obtener resultados!

Con nuestro programa de asesoramiento, usted puede alcanzar su máximo potencial y sentirse mejor cada día.

Y como si fuera poco... no debe pagar nada para usar el programa. Es parte de su plan de salud.

Sus objetivos, su grupo, su instructora

Usted elige qué cambios saludables desea hacer. Por ejemplo:

- Adelgazar, mejorar la alimentación, hacer más actividad física.
- Dejar de fumar o de consumir tabaco.
- Prevenir enfermedades.
- Controlar el estrés.

¡Su instructora de bienestar está lista para ayudarlo!

Sesiones de asesoramiento grupal,
todo sin costo alguno.

¿Qué hace que el programa funcione?

Ya sea que tenga un solo objetivo o varios, no está solo. Estamos aquí para ayudarlo. Es lo bueno de Healthy Lifestyle Coaching.

El programa ofrece una combinación única de herramientas y asesoramiento grupal que lo impulsan a hacer los cambios que desea para vivir de una manera más saludable.

La clave está en el asesoramiento

Una instructora de bienestar está siempre lista para guiarlo y darle el apoyo que necesita:

- Le brinda la información y enseña las técnicas que lo ayudarán a alcanzar el éxito.
- Lo alienta e impulsa a recorrer su camino hacia el bienestar.

Comenzará con una sesión personalizada con su instructora. De esta manera, podrán conocerse, establecer sus objetivos y cómo alcanzarlos.

Las sesiones individuales se repetirán a los 2, 6 y 12 meses. Esto le permite a usted y a su instructora centrarse eficientemente en su progreso.

La clave está en el apoyo grupal

Luego de la sesión individual, mantendrá sesiones grupales periódicamente con su instructora y otras personas que desean hacer cambios saludables similares a los suyos.

Su instructora estará a cargo de lo siguiente:

- Hará una presentación que usted y el resto del grupo podrán ver en línea y escuchar por teléfono.
- Moderará un debate en el que podrán compartir sus desafíos, logros y aprender unos de otros.

Una de las ventajas más importantes del asesoramiento grupal es el apoyo y la inspiración que obtiene de sus pares.

Otras ventajas

- Total privacidad (su información personal es compartida solamente entre usted y su instructora).
- Programas de bienestar en línea para complementar sus sesiones de asesoramiento.
- Materiales que refuerzan los hábitos saludables que está aprendiendo e incorporando.

Además, puede aprovechar el beneficio de recibir asesoramiento y apoyo adicionales. Solo debe participar en un nuevo grupo una vez que haya completado las sesiones con su primer grupo.

**Hágase tiempo para usted.
Comience con su instructora
hoy mismo, ¡sin costo!**

Llame al **1-866-213-0153**
o regístrese en **www.aetna.com**
y complete la evaluación de salud.

Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud son ofrecidos, asegurados o administrados por Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Los programas de información sobre la salud brindan información general sobre la salud y no sustituyen el diagnóstico o tratamiento suministrado por un médico u otro profesional de la salud. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Si desea obtener más información sobre los planes de Aetna, ingrese en **www.aetna.com**.

www.aetna.com

