

¿Puede ahorrarse cien?

Ayuda para estar más saludable y adelgazar

Take
One



Experience. Wellness. Everywhere.™

Las calorías pueden ser engañosas y muchos de nosotros no sabemos dónde se esconden, hasta que aparecen en nuestra cintura. Ponga en práctica estas ideas sencillas para reducir las calorías escondidas, todos los días:

- Cuando prepare un postre, siga las instrucciones de la caja para la preparación de bajo contenido graso.
- Pruebe un yogur helado o un sorbete de bajas calorías.
- Coma sólo una barra de granola del paquete, en lugar de comer las dos.
- Consuma un puñado menos de frutas secas.
- Beba agua embotellada o agua gasificada saborizada sin azúcar en lugar de un refresco.
- Quítele la grasa a las sopas, los estofados y las salsas.
- Utilice una cucharada menos de aceite en sus recetas.
- Deje tres o cuatro bocados en su plato.
- Coma despacio para no tener necesidad de una segunda porción.

Si bien las calorías extra lo harán subir de peso con el tiempo, restar sólo 100 calorías por día de manera regular lo ayudará a reducir su cintura.

¿Sabía que perder las libras de más puede reducir su riesgo de desarrollar las siguientes afecciones?

- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular
- Diabetes
- Cáncer
- Apnea del sueño
- Osteoartritis

Si usted es miembro de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), es posible que exista un programa para controlar el peso disponible para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Consulte el dorso de este panfleto para obtener más información.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Control del peso

Para miembros de Blue Cross and Blue Shield of Texas*

Ayuda para adelgazar y estar más saludable

Para miembros con Blue Care Connection®, BCBSTX ha desarrollado un programa para controlar el peso para ayudarlo a adelgazar y sentirse más saludable. El programa brinda sugerencias y ayuda mediante asesoramiento conductual y motivacional, fijación de metas para cada persona con un plan de acción, herramientas en línea, una biblioteca de audio sobre la salud y descuentos para productos y servicios relacionados con el bienestar. Consulte a su empleador o llame al número del servicio de atención al cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación para ver si su plan ofrece este programa.

Inscríbese hoy

Existen muchas formas de inscribirse en el programa para controlar el peso. Puede autoreferirse llamando al servicio de atención al cliente al número de teléfono que figura al dorso de su tarjeta de identificación. Puede inscribirse en línea accediendo a Blue Access® for Members en www.bcbstx.com/member y haciendo clic en la solapa "My Health". Para inscribirse, sólo haga clic en los enlaces "Get started today" que se encuentran junto a los íconos de tabaco y pérdida de peso.

Ayuda para controlar el peso

Para facilitar su control del peso tiene a disposición recursos y ayuda de autoguiado tales como herramientas en línea, correo electrónico y una biblioteca de audio sobre la salud. Dependiendo del plan médico, es posible que algunos miembros tengan acceso al asesoramiento personalizado por teléfono de un asesor de bienestar. Con asesoramiento, los miembros pueden hablar de su situación específica con un profesional calificado que los ayudará a establecer sus objetivos.



Los recursos y las herramientas de

www.bcbstx.com

autoguiado incluyen:

Personal Health Manager

- Ask A Dietitian le permite enviar sus preguntas por correo electrónico a un dietista y recibir respuestas personalizadas.
- La sección *For Your Health* es un gran recurso para obtener información sobre ejercicios, nutrición y estilo de vida.
- Con la *Health Encyclopedia* puede buscar artículos relacionados con el control del peso, los ejercicios y la nutrición.

Para acceder a PHM, conéctese a Blue Access for Members en www.bcbstx.com/member. PHM está ubicado en su página de inicio.

Biblioteca de audio sobre la salud de la línea de enfermería 24/7

La línea de enfermería 24/7 le permite tener acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana a una biblioteca de audio sobre la salud con información pregrabada acerca de cómo controlar el peso, y también otros temas médicos básicos. El número de teléfono de la línea de enfermería 24/7 y la biblioteca de audio sobre la salud está disponible en el sitio web de BCBSTX. Simplemente conéctese a Blue Access for Members en bcbstx.com/member, haga clic en "My Health", luego en "Tools". El número de teléfono está disponible en el enlace "Nurseline".

Para tener la mejor oportunidad para bajar de peso de manera exitosa y mantenerse en ese peso, infórmese sobre nutrición y ejercicios, y busque ayuda. Comuníquese con nosotros llamando al número de teléfono del servicio de atención al cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación.

Visite Blue Access for Members en www.bcbstx.com para obtener más información sobre el control del aumento de peso.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

*Es posible que algunos miembros no puedan acceder a todas las características. Para determinar la elegibilidad, consulte a su administrador de beneficios o llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación.

50218.0508