

Su salud. Su decisión.



38 segundos para
llegar arriba

38 pasos para
mejorar su salud

El asegurarse de caminar 30 minutos diarios ahora puede disminuir su riesgo de problemas médicos costosos en el futuro.



TRS-ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Fuente: President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, "Cost and Consequences of Sedentary Living: New Battleground for an Old Enemy," March 2002.
TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una division de Health Care Service Corporation, una compania de Mutual Legal Reserve, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona solo servicios de pagos de reclamos y no asume obligaciones ni riesgos financieros en lo que se refiere a los reclamos.