

Su salud.

Su decisión.



38 segundos para
llegar arriba

38 pasos para
mejorar su salud

Usted no necesita tanto tiempo para ser más activo. Suba las escaleras en lugar de usar las escaleras eléctricas, estacionese en el lugar más lejos, vaya a caminar con su familia después de comer o lleve a su perro a caminar por más tiempo. Las pequeñas decisiones que usted tome hoy se convierten en una mejor salud mañana y cuando éstas suman 10,000 pasos al día o 30 minutos extra de ejercicio, usted cumple con la recomendación del *Surgeon General*, Secretario de Salubridad para mantenerse en forma.

Es por eso que Blue Cross and Blue Shield ha diseñado ***WalkingWorks***, un nuevo programa para ayudarle a establecer y cumplir sus metas personales de ejercicio. Vaya a www.bcbstx.com donde encontrará algunas formas de incluir el caminar en su rutina diaria y un diario para registrar su progreso.

Cualquiera puede ser más activo en realidad todos deberíamos serlo. Es una gran forma en que podemos reducir el riesgo de problemas médicos costosos en el futuro y ayudar a mantener el cuidado médico a precios razonables.



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," Marzo 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.