

# 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**