



Proteja su mejor inversion



BlueCross BlueShield
of Texas



TRS-ActiveCare

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.bcbstx.com

Cada día su corazón – una de sus posesiones más importantes – late cerca de 100,000 veces y bombea unos 2,000 galones de sangre vital por todo su cuerpo. Desafortunadamente, los padecimientos del corazón son la causa de muerte principal en los Estados Unidos. **Cosas que puede hacer para reducir sus factores de riesgo:**

- No fume ni use otros productos de tabaco
- Siga una dieta variada y rica en frutas, vegetales y alimentos bajos en grasa
- Mantenga un peso saludable
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana
- Mantenga normales los niveles de colesterol
- Controle su presión sanguínea

¿No cree usted que éste es el mejor momento para invertir en su más valiosa posesión? Aprenda más yendo a “Blue Access® for Members.”

www.bcbstx.com