

# ¿Todavía sigue teniendo libras de más?



## Póngase en forma con el Personal Health Manager

Si los términos "redondo", "gordito" o "rellenito" se aplican a usted, no se asuste. Las herramientas para perder peso del **Personal Health Manager** están aquí. Sólo visite Blue Access® for Members y haga clic en el enlace al Personal Health Manager para obtener asesoramiento de un experto en nutrición capacitado en *Ask A Dietitian* (Solicitar un dietista).

Ingresa a la sección *Eat Right* (Comer sano) y conozca algunos recursos para mantener su figura que le permitirán:

- Llevar un registro diario de su ingesta de calorías y de las porciones de comida
- Simplificar lo que come y la cantidad que come, y seguir menús personalizados
- Elaborar planes de comidas y crear listas de compras que sean específicas para sus necesidades y preferencias
- Elaborar un informe sobre su ingesta nutricional y obtener una respuesta inmediata mediante un sistema único de calificación por medallas
- Evaluar sus necesidades nutricionales y obtener las instrucciones necesarias para realizar cualquier cambio

Ahora podrá perder esas libras de más gracias al **Personal Health Manager**: lo último en recursos para adelgazar.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

