

BIENVENIDO AL ASESORAMIENTO SOBRE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DE **SILVER&FIT**[®]



El programa Silver&Fit tiene **Something for Everyone**[®], incluyendo el asesoramiento sobre el estilo de vida para un envejecimiento saludable, que ofrece recursos valiosos que le permiten crear y disfrutar la vida que desea, todo con el apoyo de un asesor de salud capacitado.*

Nuestro programa ofrece sesiones a distancia (por teléfono, video o mensajería en línea)** para guiarlo en áreas de estilo de vida como:

- Mantenerse activo
- Alimentación saludable
- Elecciones con respecto al estilo de vida
- Envejecimiento adecuado
- Control de enfermedades

Con el apoyo de su asesor de salud, podrá:

- Crear su propio plan de vida para un envejecimiento saludable
- Elegir una o dos áreas en las que quisiera mejorar
- Establecer metas específicas e identificar los pasos que lo ayudarán a lograr dichas metas
- Aprender a mantenerse motivado mientras trabaja hacia metas futuras

Para comenzar, llame a la línea gratuita de Servicio al Cliente de Silver&Fit por el 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711).

*La información que proporcionan los asesores de salud de Silver&Fit y el programa Silver&Fit no reemplaza la información, los consejos ni las recomendaciones de su médico o profesional de la salud o de cualquier otro proveedor de atención médica especializada.

**Los miembros trabajarán con su asesor para determinar la mejor frecuencia para las sesiones. La sesión inicial dura hasta 30 minutos y las siguientes, hasta 15 minutos.

M950-1104A-BRND-SP 2/21 © 2021 American Specialty Health Incorporated. Todos los derechos reservados. El programa Silver&Fit lo ofrece American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios se ofrecen en todas partes. Las personas que aparecen en este documento no son miembros de Silver&Fit. Something for Everyone, Silver&Fit y el logotipo de Silver&Fit son marcas comerciales de ASH registradas a nivel federal.

Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

H7594_20BHP_Coaching_C