

¿Está listo para mejorar su salud y sentirse lo mejor posible? ¡Participe en el programa de Path for Wellness [camino hacia el bienestar]!

¡Path for Wellness ofrece programas que le ayudan a lograr sus metas de salud con la prevención de la diabetes y obtener un peso sano!

Los programas de prevención de la diabetes y de peso sano le pueden ayudar a:

- Forjar hábitos sanos
- Adelgazar y no volver a ganar peso
- Vivir una vida más activa
- Tomar mejores decisiones con respecto a la alimentación
- Dormir mejor y manejar el estrés
- Prevenir o demorar la diabetes tipo dos

¿Qué se incluye?



Su propio asesor de salud: una persona que le ayuda a forjar hábitos sanos



Acceso a su asesor de salud, ya sea por teléfono o en línea



Clases grupales en línea



Una aplicación que ofrece herramientas e información de salud



Una báscula para estar al tanto de su peso y enviar información a su aplicación

¿Quiénes son elegibles?

Los asegurados adultos de Presbyterian Turquoise Care que tengan una meta de adelgazar o que tienen prediabetes o algunos factores de riesgo para la diabetes tipo dos.

Los fondos que financian dichos servicios provienen, en parte, del estado de Nuevo México.

Presbyterian cumple las leyes de derechos civiles y no discrimina por motivos de estatus protegido, incluso entre otros, raza, color, origen nacional, edad, discapacidad u orientación sexual o expresión de género. Si necesita ayuda lingüística, están a su disposición dichos servicios sin costo alguno. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si usted prefiere hablar en español, están a su disposición servicios gratuitos de ayuda lingüística. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éi ná hóló, koji' hódíłłnih (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711).

Para más información, visite <https://www.phs.org/nondiscrimination>.

MPC0424300SPAN



Puede buscar el programa indicado para usted si llama al 1-855-249-8587 o va a www.phs.org/PreventionProgram.

 good measures®

 **PRESBYTERIAN**
Turquoise Care