



Planes de salud y beneficios de calidad
Vida más saludable
Bienestar económico
Soluciones inteligentes



Apoyo personalizado para realizar cambios saludables duraderos

Healthy Lifestyle Coaching **(“Instrucción de estilo de vida saludable”)**

Orientación para vivir su salud a pleno

Con el programa Instrucción de estilo de vida saludable, usted puede trabajar con un instructor de bienestar para mejorar el modo en que se siente hoy y todos los días... según los tiempos que le convengan, y sin cargos extra.

Imagínese:

- Con más energía para encarar su día
- Con más control sobre sus elecciones
- Con nuevos hábitos saludables

Nuestros instructores de bienestar le ayudarán a practicar *mindfulness* (“atención plena”) para aprender a sintonizar los mensajes del cuerpo. Se trata de un poderoso enfoque que le ayudará a cuidar mejor de sí mismo, tanto de su interior como de su apariencia.

Un instructor a la medida de sus metas de salud

Usted obtendrá apoyo para *su propia* situación. Por lo tanto, su instructor podrá ser un enfermero, un trabajador social, un nutricionista habilitado... incluso un fisiólogo del ejercicio.

Usted decide cómo desea que ocurran los encuentros. Pueden trabajar en forma individual o en grupo, lo que usted considere correcto para sus necesidades.

Tan solo piense que su instructor es su aliado, un sistema de apoyo que le ayuda a realizar los cambios que usted desea, y que celebra sus logros con usted.

El control está en sus manos

Usted elige los objetivos sobre los que quiere trabajar, ya sea uno o varios. No hay opciones preestablecidas.

Algunos objetivos para tener en cuenta son:

- Manejar el estrés
- Dormir profundamente
- Comer más saludablemente
- Dejar el tabaco
- Volverse más activo
- Lograr un bienestar

Recuerde: este programa es *completamente confidencial*. Nadie recibirá información personal sobre usted o sus sesiones con el instructor.

Más ventajas para usted

- Sesiones con tiempos flexibles
- Seguimiento continuo con su instructor
- Apoyo entre pares en Internet
- Sugerencias para otros programas de Aetna

A su manera, a su ritmo

Puede encarar este programa tan rápida o lentamente como desee. Además, usted decide cómo, cuándo y dónde trabajar con su instructor.

Puede:

- Llamar a su instructor aunque no hayan programado una sesión
- Conversar con su instructor por correo electrónico
- Tratar nuestros programas en Internet para complementar sus sesiones con el instructor

Cómo comenzar

Tan solo debe ingresar a su sitio de Internet para miembros en www.aetna.com y responder algunas preguntas sobre su salud. También puede llamar a un número de teléfono sin cargo.

Su empleador podrá comentarle detalles específicos para la inscripción.

Sea la versión más saludable de usted mismo. Inscríbase en *Healthy Lifestyle Coaching*.

En Idaho, los beneficios médicos y planes de seguro médico son ofrecidos y/o suscritos por Aetna Health of Utah Inc. y Aetna Life Insurance Company. Para todos los demás estados, los beneficios médicos y planes de seguro médico son ofrecidos, suscritos y/o administrados por Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Aetna Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company (Aetna). En Florida, por Aetna Health Inc. y/o Aetna Life Insurance Company. En Wyoming y Utah, por Aetna Health of Utah Inc. y Aetna Life Insurance Company. En Maryland, por Aetna Health Inc., 151 Farmington Avenue, Hartford, CT 06156. Cada aseguradora tiene responsabilidad financiera exclusiva sobre sus propios productos.

Este material solo tiene fines informativos y no es una oferta ni invitación a celebrar un contrato. Debe completar una solicitud para obtener cobertura. Los programas de información médica ofrecen información médica general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento que proporciona un médico u otro profesional de la salud. Aetna no garantiza que el programa Healthy Lifestyle Coaching tendrá ningún resultado en particular. Los beneficios médicos y planes de seguro médico contienen exclusiones y limitaciones. No todos los servicios se encuentran cubiertos. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, exclusiones, limitaciones y condiciones de la cobertura. Las características y disponibilidad del plan pueden variar por ubicación y el tamaño de grupo, y están sujetas a cambios. Si bien se cree que la información dada es precisa a la fecha de producción; está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte el sitio de Internet www.aetna.com.

Los formularios de póliza emitidos en Oklahoma incluyen: HMO OK COC-5 09/07, HMO/OK GA-3 11/01, HMO OK POS RIDER 08/07, GR-23 y/o GR-29/GR-29N.

Los formularios de póliza emitidos en Idaho incluyen: GR-23, GR-29/GR-29N, GR-9/GR-9N, GR-96814 02, AL HCOC 02, AL HGrpPol 01, ID COC V001 2015 ACA e ID GrpAg01 2015.

www.aetna.com