



“¿Cuántos días a la semana hace ejercicio?”

## Wellness Coaching: Apoyo personalizado para ayudarlo a optimizar su bienestar

No es un secreto que los mejores equipos buscan entrenadores que los ayuden a alcanzar la cima. Ahora usted también puede recibir la ayuda y el apoyo que necesite de asesores de *Wellness Coaching* para optimizar su bienestar.

*Wellness Coaching* está fundamentado en guías basadas en evidencia y técnicas de motivación comprobadas, así como en el establecimiento de metas.

### Su aliado de confianza

Un asesor lo ayudará a establecer objetivos de bienestar. El asesor analizará su estilo de vida y hábitos. Luego, diseñará un plan para que logre sus objetivos y lo motivará y dará ideas hasta que logre sus objetivos.

### Comunicación

A través del portal Well onTarget en [wellontarget.com](http://wellontarget.com), puede intercambiar mensajes protegidos con su asesor. Puede llamar al número de teléfono que aparece en su página del portal, para hablar directamente con su asesor o pedir que le devuelvan la llamada. También, a través de la aplicación móvil de Well onTarget, puede comunicarse con su asesor. Estas opciones convenientes hacen que sea más fácil mantenerse en contacto regular con su asesor.

Después de completar la evaluación de salud, es posible que también reciba una llamada de bienvenida de un asesor.<sup>1</sup>

# Infórmese cómo puede lograr sus objetivos de salud

Nuestro equipo está conformado por expertos profesionales de la salud, incluyendo nutricionistas, enfermeros, entrenadores personales y otros especialistas. Los asesores pueden brindarle atención personalizada para dialogar sobre su estilo de vida y necesidades. Las herramientas para dar seguimiento a sus objetivos pueden ayudarlo a medida que trabaja para lograr sus objetivos. Usted puede inscribirse en un programa a la vez.

## Programa para controlar el estrés

Identifique qué está causando estrés en su vida. El asesor puede ayudarlo a desarrollar técnicas creativas y saludables para combatir el estrés.

## Programa para aumentar la actividad física

Dele prioridad al ejercicio en su vida cotidiana. El asesor puede diseñarle un plan según su condición física y objetivos.

## Programa para mejorar hábitos alimentarios

Lo pondremos en contacto con un nutricionista profesional para ayudarlo a entender su relación con los alimentos y cómo tomar decisiones alimentarias saludables.

## Programa para perder de peso

El asesor tratará factores de comportamiento y ambientales que le impidan lograr sus objetivos de pérdida de peso.

## Programa para mantener el peso

Si tiene un peso saludable y desea saber cómo mantenerlo, el asesor le explicará cómo el estrés, sus necesidades nutricionales, el ejercicio y el sueño pueden ayudarlo a mantener su peso ideal.

## Programa para mejorar los niveles de colesterol

Tener sobrepeso, tomar malas decisiones alimentarias y un estilo de vida sedentario pueden contribuir a los niveles altos de colesterol. El asesor puede ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida duraderos para reducir el colesterol.

## Programa para mejorar la presión arterial

Para prevenir y mejorar la presión arterial alta, en este programa se hace énfasis en el ejercicio, los hábitos alimentarios, dejar de fumar y el manejo del estrés.

## Programa para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser un reto. Este programa incluye una sesión con su asesor para hablar de los factores físicos y psicológicos de adicción.

## Programa para mantenerse sin fumar

Para quienes recientemente dejaron de fumar, mantenerse así es un proceso de toda la vida. En este programa aprenderá a usar métodos para evitar los factores que podrían hacerlo recaer y sobre el apoyo social para mantenerse sin fumar.



## Establezca sus prioridades de bienestar.

Complete la evaluación de salud hoy mismo para identificar qué programa es adecuado para usted. Infórmese con su asesor sobre los temas de bienestar adicionales que abarcan una variedad de temas, desde el manejo de la diabetes hasta el bienestar financiero.

<sup>1</sup> Como parte de los servicios con cobertura patrocinados por su empleador, usted tiene acceso al programa Well onTarget. La participación en el programa Well onTarget, incluyendo completar una Evaluación de salud, es voluntaria y no es necesario participar en el mismo. Visite Well onTarget para consultar toda la información, incluidos los términos y las condiciones.