

¡No hay mejor momento  
como ahora para empezar  
a perder peso y sentirse bien!

# No espere más y pierda peso para sentirse bien

¿Está buscando un método sencillo y eficaz para perder peso? La respuesta está en **No espere más y pierda peso para sentirse bien**, ofrecido a usted por Blue Cross and Blue Shield of Illinois.

Este programa de ocho semanas le enseña estrategias de modificación del comportamiento proporcionando materiales informativos que incluyen también enlaces a recursos y herramientas de Blue Access<sup>®</sup> for Members en [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com). Usted aprenderá a:

- Comer bien
- Actividades físicas
- Manejar el estrés
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- Preparar tentempiés saludables y estrategias para comer fuera de casa
- Hacer otros cambios de estilo de vida para un éxito a largo tiempo



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

41404.1206L