

A continuación le mostramos algo que se adecua a su rutina cotidiana ...

Los programas de actividad física del Personal Health Manager

¿Aún está intentando incluir la actividad física en su vida? Ahora puede hacerlo con una pequeña ayuda del **Personal Health Manager**. Encontrará muchas herramientas para hacer que su programa de actividad física sea entretenido, como por ejemplo *Ask A Trainer* (Solicite un entrenador), para obtener asesoramiento personalizado con una respuesta inmediata y útil sobre sus objetivos relacionados con la actividad física. Y no se pierda la sección *Get Fit* (Póngase en forma) donde podrá:

- Elaborar un programa de ejercicios personalizado
- Ver presentaciones de virtual exercise (Ejercicio virtual) para aprender las técnicas adecuadas de más de 200 ejercicios
- Elaborar un informe de su progreso y obtener una respuesta inmediata mediante un sistema de calificación por medallas
- Modificar su plan durante el progreso

Comience a moverse y visite el **Personal Health Manager** en BlueAccess® for Members. Es el lugar donde encontrará los recursos de actividad física que se adecuan a su vida, hoy y todos los días.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

47212.1206L