



¿Estan sus niveles elevados?



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve Company, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Associations

www.bcbsil.com

Aproximadamente la mitad de los adultos en los Estados Unidos tiene niveles no saludables de colesterol en la sangre. Un cambio de estilo de vida es su primer plan a seguir para mejorar sus niveles de colesterol en la sangre. **Algunas de las medidas importantes que usted puede tomar incluyen:**

- Limitar el consumo de grasas a no más del 30 por ciento del total de calorías diarias
- Controlar el colesterol dietético
- Consumir alimentos con fibra soluble
- Incluir más pescado en su dieta
- Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos, por lo menos tres veces a la semana
- Evitar fumar

Esté al tanto del nivel de su colesterol y aprenda cómo mantener ese nivel bajo control yendo a "Blue Access® for Members."

www.bcbsil.com