



Prepárese para
comenzar una nueva
etapa saludable



BlueCross BlueShield of Illinois
Experience. Wellness. Everywhere.™

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

www.bcbsil.com

¿Su idea de consumir algo de cada grupo de alimentos son bolsas de papas fritas, refrescos y barras de dulces?

Entonces es momento de comprometerse y poner en práctica una mejor nutrición. Es probable que la mayoría de nosotros pida un poco de ayuda cuando se trata de nuestros hábitos alimenticios.

Haga una investigación sobre la alimentación saludable con **Nutrition Fundamentals**. Aprenderá cómo consumir más verduras de hoja verde sin dejar de darse algunos de sus gustos favoritos. Busque los detalles de inscripción que estarán disponibles próximamente.

48720.0408

www.bcbasil.com