

Construye tu propio camino hacia una mejor salud y **gana \$100 hacia tu prima**

Bienvenido a Better You Strides, un programa de bienestar y recompensas por Internet que utiliza tus necesidades, objetivos e intereses y desarrolla un plan personalizado para mejorar tu salud.

¡Nunca ha sido tan fácil cuidar de tu salud y sentirte bien! Con Better You Strides, nuestro programa de bienestar y recompensas, puedes descubrir lo divertido que es crear hábitos saludables, a través de actividades, videos y pruebas interactivas.

¡Bono adicional! Para los miembros de Florida Blue con un plan individual ACA, puedes obtener recompensas por cuidar de tu salud. ¡Tu y todas las personas cubiertas en tu plan (mayores de 18 años) pueden **ganar hasta \$100 al año** hacia tu prima! Es una gran manera de aprender hábitos saludables y ganar dinero hacia tu prima mensual. ¡Empieza a participar hoy mismo!

¡Mantenerte saludable con el programa Better You Stride tiene muchos beneficios!

Tu camino hacia un estilo de vida saludable comienza al completar una Evaluación de Salud Personal. Solo por hacer esta evaluación, recibirás una **recompensa de \$20**. Usaremos esta información para crear un Viaje Personal de Salud, el cual es un plan de bienestar hecho a tu medida que cuenta con actividades para ayudarte a lograr tus metas de salud. Cada trimestre, cuando completas una de tus actividades, ¡ganarás otra **recompensa de \$20, hasta \$100 al año** hacia tu prima!

Algunas de las actividades, videos y pruebas interactivas son acerca de temas como:

- Bocadillos saludables
- Caminar para tu bienestar
- Manejo del estrés
- Planificación de comidas
- Añadir más actividades a tu vida
- Manejo de condiciones de salud
- Cómo leer etiquetas de nutrición ¡y mucho más!

A medida que avanzas, tu viaje personal de salud evoluciona y te ofrece desafíos y actividades para ayudarte a mantenerte motivado.

¡No pierdas esta oportunidad!

Gana hasta \$100 al año hacia tu prima

Comienza completando tu Evaluación de Salud Personal para **ganar una recompensa de \$20**.

Luego, gana recompensas todo el año al escoger programas y actividades que se ajustan a tus metas de salud.

\$20 Evaluación de Salud

\$20 Actividad para los meses de enero a marzo

\$20 Actividad para los meses de abril a junio

\$20 Actividad para los meses de julio a septiembre

\$20 Actividad para los meses de octubre a diciembre

\$100 Recompensas del 2020

A continuación describimos cómo funciona

Paso 1

Regístrate para Better You Strides.

¡Es fácil! Inicia sesión en tu cuenta de miembro de Florida Blue y comienza. Lee la casilla a la derecha para detalles.

Paso 2

Haz de Better You Strides tu socio móvil de acondicionamiento físico con la aplicación AlwaysOn.

Descarga la aplicación AlwaysOn de tu GooglePlay o Apple App Store. Luego, puedes entrar a tu Viaje Personal de Salud en cualquier momento, verificar tus recompensas o encontrar el próximo programa para realizar. AlwaysOn se conecta con más de 120 dispositivos móviles y aplicaciones de acondicionamiento físico. Así te será más fácil llevar un seguimiento de tu progreso.

Paso 3

Completa tu Evaluación de Salud Personal.

Gana \$20 al momento, por completar tu Evaluación de Salud Personal. Esto ayuda a crear tu Viaje Personal de Salud con las actividades que te ayudarán a alcanzar tus metas de bienestar.

Paso 4

¡Comienza a ganar recompensas cada trimestre!

Completa por lo menos una actividad de tu Viaje cada trimestre para ganar \$20 hacia tu prima, hasta \$100 al año.

¿No te has registrado en Better You Strides?

Solo sigue estos tres pasos sencillos:

1. Inicia sesión en tu cuenta de miembro en **floridablue.com** y haz clic en Better You Strides.
2. Lee y acepta los Términos de Servicio.
3. Elige tus preferencias de comunicación.

¿Quieres registrarte en tu dispositivo móvil?

También puedes registrarte en Better You Strides con la aplicación móvil AlwaysOn.

Descarga la aplicación con GooglePlay o en Apple App Store.



¡Con la aplicación móvil AlwaysOn es fácil monitorear el progreso de tus actividades en cualquier momento y en cualquier lugar!

¡Otra ventaja! Better You Strides puede ser utilizado con más de 120 dispositivos de salud y bienestar y aplicaciones móviles.

Florida Blue  

*Puedes ser elegible para recibir una tarjeta de regalo si el monto de las recompensas obtenidas es mayor que tu prima anual. El monto máximo de la tarjeta de regalo es de \$500 por contrato. Los puntos solo están disponibles en planes individuales de ACA. Cualquier persona mayor de 18 años o mayor cubierta por el plan de salud, incluyendo dependientes, es elegible para participar. Para conocer los términos y condiciones completos del programa, comunícate con Florida Blue.

Florida Blue tiene un convenio con Onlife para brindar apoyo, información y otros servicios a los miembros de Florida Blue. Recuerde que todas las decisiones que requieren, o que estén relacionadas con una opinión o capacitación médica/clínica profesional independiente o con la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad exclusivamente suya y de su(s) Médico(s) u otros Proveedores de salud. Los programas mencionados anteriormente están sujetos a cambios.

Florida Blue y Florida Blue HMO son Licenciatarias Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Estas compañías son Licenciatarias Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos.