



## Asesoría sobre el envejecimiento saludable Silver&Fit®

Obtenga la ayuda que necesita a través de las muchas altas y bajas de la vida con la asesoría sobre el envejecimiento saludable Silver&Fit.\*

Trabaje con un asesor de salud certificado durante las sesiones remotas (por teléfono, video o mensajería en línea).\*\* Reciba orientación sobre cómo:

- Mantenerse activo
- Alimentación saludable
- Elecciones con respecto al estilo de vida
- Envejecimiento adecuado
- Control de enfermedades
- Salud cerebral

Con el apoyo de su asesor de salud, podrá:

- Crear su propio plan de vida para un envejecimiento saludable
- Elegir una o dos áreas en las que quisiera mejorar
- Establecer metas específicas y los pasos para alcanzarlas
- Aprender a mantenerse motivado mientras trabaja hacia metas futuras

Para comenzar, llame a la línea gratuita del servicio de atención al cliente de Silver&Fit al **1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)** de lunes a viernes, de 6 a. m. a 7 p. m., hora estándar de la montaña.

---

\*La información que proporcionan los asesores de salud de Silver&Fit y el programa Silver&Fit no reemplazan la información, los consejos ni las recomendaciones de su médico o profesional de la salud o de cualquier otro proveedor de atención médica especializada.

\*\*Los miembros trabajarán con su asesor para determinar la mejor frecuencia para las sesiones. La sesión inicial dura hasta 30 minutos; las siguientes duran hasta 15 minutos.

M950-1104C-BANH-SP 09/22 © 2022 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados. El programa Silver&Fit lo ofrece American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Las personas en este documento no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit y el logotipo de Silver&Fit son marcas registradas a nivel federal de ASH.

Y0152\_FitnessCoachingFlyerCY23\_C