

Better
from *You*
Blue
Next Steps



**BlueCross BlueShield
of Florida**

An Independent Licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association



Better
from  *You*
Blue
Next Steps

If you are a Blue Cross and Blue Shield of Florida, member, our Better You from Blue **Next Steps Program** can help you make better choices for a healthier lifestyle.

Did you know that the Centers For Disease Control (CDC) has indicated that more than half of all deaths in the United States are attributed to poor lifestyle? A few simple steps can make a world of difference. Our program is designed to assist you and your physician in making healthy choices. The *Better You from Blue: Next Steps Program* will provide you with:

- Educational resources to help you identify risk factors including family history
- Information that will help you make informed health care decisions
- Information to help you to talk to your health care provider about your specific risk factors and personal goal setting

Through the **Next Steps Program**, one of our Nurse Health Educators can provide you with information on the health benefits of:

- Obtaining or maintaining a healthy weight
- Regular physical activity
- Lowering your total cholesterol
- Preventing high blood pressure
- Normal blood sugar levels
- Not using tobacco products

The **Next Steps Program** is committed to providing members with the tools and resources needed to help make healthy lifestyle choices.

For more information on Blue Cross and Blue Shield of Florida's Better You from Blue Next Steps Program call: **1-800-937-9285**.

Press 1, then dial extension 45837.

Como asegurado de Blue Cross and Blue Shield of Florida, nuestro **Programa Next Steps** de Better You from Blue le puede ayudar a tomar mejores decisiones para un estilo de vida más sano.

¿Sabía usted que de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), más de la mitad del total de muertes registradas en Estados Unidos se debe a un mal estilo de vida? Sin embargo, con unos cuantos pasos simples se puede lograr un inmenso cambio. Nuestro programa está diseñado para ayudarles a usted y a su médico a elegir opciones sanas para su vida. El **Programa Next Steps** de Better You from Blue le ofrece:

- Recursos educativos para ayudarle a identificar factores de riesgo, incluidos los relacionados con sus antecedentes familiares
- Información que le ayudará a tomar sus decisiones de atención médica con conocimiento de causa
- Información para ayudarle a hablar con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo específicos y su conjunto de metas personales

A través del **Programa Next Steps**, una de nuestras Enfermeras Educadoras podrá brindarle información sobre los beneficios de salud que pueden aportar acciones como:

- Alcanzar o mantener un peso sano
- Practicar una actividad física con regularidad
- Disminuir su nivel total de colesterol
- Prevenir la hipertensión
- Mantener niveles normales de azúcar en la sangre
- Evitar el uso de productos de tabaco

El **Programa Next Steps** tiene el compromiso de brindarles a los asegurados los recursos y herramientas necesarios para ayudarles a elegir opciones saludables para su estilo de vida.

Para mayor información sobre el Programa Next Steps de los servicios Better You from Blue, de Blue Cross and Blue Shield of Florida, llame al **1-800-937-9285**. Oprima el 1 y marque después la extensión 45837.

*"better choices
for a healthier lifestyle"*

*"mejores decisiones para un
estilo de vida más saludable"*

Visit our website:
Visite nuestro sitio web:
www.bcbsfl.com



**BlueCross BlueShield
of Florida**

An Independent Licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association

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.