

Programa RealAge®

Pequeños pasos hacia un cambio duradero



¿Qué es el Programa RealAge?

Es hora de reducir su RealAge y mejorar su salud. Dar el primer paso en cualquier cambio de estilo de vida puede ser difícil. El Programa RealAge es nuestro programa integral personalizado de conductas saludables diseñado para ayudarlo a identificar sus riesgos más altos en su estilo de vida y cómo mejorarlos.

Según sus metas de salud, elija uno de los siguientes programas.

Seleccione un programa



ESTRÉS

Respire mejor y rejuvenezca



SUEÑO

Es hora de dormir un poco



NUTRICIÓN

Aliméntese de forma más inteligente y saludable



ACTIVIDAD

Póngase en movimiento y actívese

Mejore su bienestar

Según sus metas de salud, elija uno de los siguientes programas: estrés, sueño, nutrición o actividad. Registre y alcance la meta normativa (zona verde) de forma exitosa al menos 4 días a la semana, durante tres semanas. Las semanas no tienen que ser consecutivas.

Comience

¡Manténgase motivado, gane puntos y manténgase saludable! Inscribirse es fácil: después de crear una cuenta en healthnet.sharecare.com y realizar la prueba RealAge, seleccione "Usted" y "Programa RealAge". Luego, seleccione una de las opciones de programas para disminuir su RealAge y mejorar su bienestar. Asegúrese de descargar la aplicación de Sharecare para registrar su salud sobre la marcha.



Obtenga más información en healthnet.sharecare.com.



Programa RealAge®

Pequeños pasos hacia un cambio duradero



¿Qué es el Programa RealAge?

Es hora de reducir su RealAge y mejorar su salud. Dar el primer paso en cualquier cambio de estilo de vida puede ser difícil. El Programa RealAge es nuestro programa integral personalizado de conductas saludables diseñado para ayudarle a identificar sus riesgos más altos en su estilo de vida y cómo mejorarlos.

Según sus metas de salud, elija uno de los siguientes programas.

Seleccione un programa



ESTRÉS

Respire mejor y rejuvenezca



SUEÑO

Es hora de dormir un poco



NUTRICIÓN

Aliméntese de forma más inteligente y saludable



ACTIVIDAD

Póngase en movimiento y actívese

Mejore su bienestar

Según sus metas de salud, elija uno de los siguientes programas: estrés, sueño, nutrición o actividad. Registre y alcance la meta normativa (zona verde) de forma exitosa al menos 4 días a la semana, durante tres semanas. Las semanas no tienen que ser consecutivas.

Comience

¡Manténgase motivado, gane puntos y manténgase saludable! Inscribirse es fácil: después de crear una cuenta en healthnet.sharecare.com y realizar la prueba RealAge, seleccione “Usted” y “Programa RealAge”. Luego, seleccione una de las opciones de programas para disminuir su RealAge y mejorar su bienestar. Asegúrese de descargar la aplicación de Sharecare para registrar su salud sobre la marcha.



Obtenga más información en healthnet.sharecare.com.

