



Kim Aung  
Health Net

# ¿Listo para Perder Peso?

*Decision Power® puede ayudarlo.*

Los motivos para comenzar un programa para perder peso dependen de cada persona; sin embargo, el proceso para lograrlo no tiene por qué ser individual.

Independientemente de si su intención es mejorar su acondicionamiento físico, sentirse más cómodo o sacar provecho de los beneficios de salud, la pérdida de peso puede cambiar su vida de una manera positiva. Para algunas personas, perder peso puede salvarles la vida.

## *Decision Power de Health Net para la pérdida de peso y nutrición*

Hemos desarrollado estos programas gratuitos para mejorar la salud con el fin de apoyarlo durante el proceso de aprendizaje que requiere comer mejor, perder peso y no volver a subirlo. Gracias a nuestros programas, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes al mismo tiempo que mejorar su salud y bienestar general.



Cerca del 68 % de los adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.

Fuente: National Health and Nutrition Examination Survey (Encuesta Nacional sobre Evaluación de Salud y Nutrición), 1999-2008

## *No está solo*

Los programas Decision Power de Health Net para la pérdida de peso y nutrición le ofrecen las siguientes opciones que pueden serle muy útiles:

### **Ayuda por teléfono**

Los instructores de Salud y Bienestar de Decision Power están disponibles a través del apoyo telefónico personal. Ellos pueden ayudarlo a aprender a elegir alimentos más saludables y motivarlo para que continúe con la pérdida de peso. Recibirá un cuaderno de ejercicios sobre Asesoría de Salud en el que se incluyen las herramientas y la información necesarias para que pueda bajar de peso y no volver a subir. Llame al número que aparece

en el reverso de su tarjeta de identificación o ingrese a [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) para comunicarse con un médico las 24 horas del día, los 365 días del año.

### **Una vida saludable – acceso en línea**

Visite [HealthNet.com](http://HealthNet.com) para encontrar recursos en línea útiles, entre ellos, nuestros programas integrales para una vida sana sobre el control del peso y la nutrición. Diseñados para ser realicados en seis semanas, cada programa incluye lo siguiente: metas personalizadas, rastreadores y planes de acción para ayudarlo a perder peso y alimentarse de una manera más saludable. Hay recetas saludables, videos sobre cocina y calculadoras que le proporcionarán consejos útiles. Como primer paso, ingrese en [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) e inicie sesión o suscríbese. Haga clic en *Centro De Bienestar* y luego, en *Programas de vida saludable*. Haga clic en *Continuar* para dirigirse al sitio web de Alere. Desplácese por la página y elija entre los numerosos programas para manejo del peso y nutrición.

Health Net sabe que la decisión de perder peso es suya. No importa si intentó hacerlo antes o planea hacerlo por primera vez, estamos para ayudarlo a iniciar el camino que lo llevará a una vida más saludable.

Usted tiene acceso a Decision Power a través de su inscripción actual en cualquiera de las compañías de Health Net: Health Net of California, Inc.; Health Net Health Plan of Oregon, Inc.; Health Net Life Insurance Company. Decision Power no forma parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. Tampoco está afiliado a la red de proveedores de Health Net y puede modificarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power, incluidos los médicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas en las compañías de Health Net mencionadas anteriormente.

CORP109658-1 (2/14)

Health Net of California Inc., Health Net Health Plan of Oregon, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, Inc. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.