

Asesoramiento sobre el envejecimiento saludable de Silver&Fit®

Obtenga la ayuda que necesita para superar los numerosos altos y bajos de la vida a través de los servicios de asesoría sobre el envejecimiento saludable de 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

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 sin costo de 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 ofrecen los asesores de salud de Silver&Fit y el programa Silver&Fit no reemplazan la información, los consejos ni las recomendaciones de su doctor, profesional de la salud o cualquier otro proveedor de cuidados de la salud especializado.

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

M950-1104D-BANH-SP 10/23 © 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados. El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios se ofrecen en todas las áreas. Las personas que aparecen 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.