

Made available through



BlueCross  
BlueShield

Blue365

fitness your way  
by Tivity Health

# EQUILIBRIO DE BIENESTAR

Lograr el equilibrio entre la vida y el trabajo, administrar el tiempo de manera eficaz y asegurarse de que todos los aspectos de su vida sean compatibles con su motivación.



Comience ahora con Fitness Your Way®; para obtener su oferta de inscripción de \$0!<sup>1,2</sup> Obtenga más información en [blue365deals.com/MarFYW](https://blue365deals.com/MarFYW) y use el código **FYWPRMOMAR25** cuando se registre.



## Ponga límites

Ya sea que trabaje en su casa o en una oficina (o que trabaje de manera híbrida combinando ambas modalidades), es importante poner límites para mantener el equilibrio entre la vida y el trabajo. Deje su trabajo "en la oficina" lo más que pueda, incluso si trabaja en su casa. Asegúrese de marcar los límites entre el trabajo y la vida personal y respételos. Y no se olvide de tomarse vacaciones.



## Administre el tiempo de manera eficaz

La alineación de sus prioridades personales y profesionales con sus valores construye una base fuerte para la productividad y el éxito en el trabajo. Y esto asegura que usted tenga tiempo para tener una vida personal satisfactoria y con una base fuerte. El equilibrio es diferente para cada persona; encuentre lo que le sirva a usted y comprométase a seguirlo.



## Dedique tiempo a sus pasatiempos personales

Haga cosas que le gusten. Ya sea ir al gimnasio, hacer senderismo en el campo, leer, pintar, jugar videojuegos, aprender cosas nuevas o cualquier otra actividad, asegúrese de hacerse tiempo para sus pasatiempos personales. Incluso puede probar hacer algo nuevo un par de veces al año. Dedicar tiempo a hacer cosas que le gustan le permite sentirse renovado y realineado en todos los aspectos de la vida.

## El ejercicio debe ser accesible para todos. Donde quieras sudar.

### Más gimnasio, menos dinero

- Siete opciones de paquetes de gimnasio a partir de \$19/mes<sup>3</sup>. Tres nuevos paquetes de gimnasio de lujo disponibles
- Inscribese en tantos gimnasios como desee y acceda a más de 13,000 sedes de acondicionamiento físico<sup>4</sup>
- El paquete únicamente digital también está disponible por tan solo \$10 al mes<sup>5</sup> (todo el contenido digital está incluido en los paquetes de los gimnasios)
- Vídeos a la carta disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana y clases virtuales en vivo, como ejercicios cardio, entrenamiento tipo militar, barré y yoga de Buralong®

### E incluso más<sup>6</sup>

- Acceso a más de 20,000 especialistas en salud y bienestar
- Hasta un 50% de descuento en servicios como acupuntura, quiropráctica y nutrición
- Más descuentos en vitaminas, equipamiento para el ejercicio y mucho más

## ¡COMIENCE HOY!



Fitness Your Way le permite asociarse a tantos gimnasios como desee, donde viva, trabaje y juegue.

Únete en [blue365deals.com/MarFYW](https://blue365deals.com/MarFYW)

## **Hable siempre con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.**

1. Oferta válida desde el 1 hasta el 31 de marzo de 2025. Oferta disponible para los residentes de los Estados Unidos que tienen al menos 18 años de edad y beneficios de un plan de salud participante. Los miembros deben proporcionar el código de promoción FYWPROMOMAR25 cuando se inscriben para recibir el descuento de \$19 de la tarifa de inscripción. Si el miembro elige la membresía digital solamente, no recibirá la oferta promocional. Se aplican términos, condiciones y limitaciones adicionales. Vea el Contrato del Programa para más detalles. 2. Sin la oferta, la tarifa de inscripción de Fitness Your Way es de \$19 más el impuesto aplicable a la venta. 3. Los paquetes gimnasio Fitness Your Way varían de \$19 a \$239 por mes más el impuesto aplicable a la venta. Para información sobre los precios, visite <http://www.blue365deals.com/fyw>. Se aplican limitaciones. Vea el Contrato del Programa para más detalles. 4. Las sedes de acondicionamiento físico no son propiedad ni están operadas por Tivity Health, Inc. ni sus afiliadas. La membresía de Fitness Your Way da derecho a los miembros a usar las instalaciones de las sedes de acondicionamiento físico y los servicios disponibles al poseedor de una membresía básica en las sedes de acondicionamiento físico. Las instalaciones y los servicios varían según la sede. 5. El paquete únicamente digital es de \$10 por mes más los impuestos a la venta aplicables. Para información sobre los precios, visite <http://www.blue365deals.com/fyw>. Se aplican limitaciones. Vea el Contrato del Programa para más detalles. 6. Tivity Health, Inc. y sus afiliadas no emplean, poseen ni operan los proveedores de servicios externos. Los servicios y, si corresponden, los descuentos están sujetos a los términos y condiciones de dichos proveedores externos. Verifique los detalles con el proveedor.

**Información importante: Como parte del programa Fitness Your Way (el "Programa FYW"), se brinda a los miembros acceso a una red de profesionales de salud externos participantes que ofrecen Servicios de Salud Integradores que incluyen, entre otros, servicios de quiropráctica, acupuntura, masajes/trabajo corporal ("Servicios de Salud Integradores"). El componente de los Servicios de Salud Integradores del programa FYW es brindado por WholeHealth Living, Inc., una filial de propiedad exclusiva de Tivity Health Support Services, LLC ("WHL"), con la siguiente dirección postal: ATTN: Whole Health Living, 25 S Arizona Ave, Suite #120, Chandler, AZ 85225. El Programa FYW no es un seguro. Los descuentos varían de acuerdo con cada profesional de salud. El miembro del Programa FYW debe pagar los Servicios de Salud Integradores con descuento, pero recibirá un descuento del profesional participante. WHL no hace pagos directamente a los profesionales de salud participantes. Los profesionales de salud y afines de la red de WHL no están disponibles actualmente para los residentes de California, Connecticut, Indiana, Louisiana, Montana, Nebraska, New Hampshire, Nevada, North Dakota, Oklahoma, Oregon, South Dakota, Utah ni Washington. Visite <http://www.whlchoices.com> para ver una lista completa de los profesionales de salud disponibles en el estado de residencia del miembro.**

Blue Cross, Blue Shield, Blue365 y los logos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

Tivity Health Services, LLC is an independent vendor that provides solutions to improve health and wellbeing. Fitness Your Way and Tivity Health Services, LLC es independiente de Blue Shield of California y está contratada por Blue Shield para brindar soluciones para mejorar la salud y el bienestar. Fitness Your Way y Tivity Health son marcas registradas de Tivity Health, Inc. Burnalong es una marca registrada de of Burnalong, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSA8703\_SPA\_0125