



FUERTE Y CON INSPIRACIÓN

Céntrese en la concientización sobre la salud mental y en técnicas para reforzar la resiliencia mental.



Encuentre un propósito

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. Analizar su propósito puede tener un profundo efecto en su salud mental, bienestar general y funcionamiento cognitivo. Ya sea cuidar de un ser querido, ascender en la empresa o mejorar la vida de otras personas en todo el mundo. Encuentre lo que le hace feliz y enfóquese en ello.



Céntrese en el autocuidado y el bienestar

Establecer límites y centrarse en sí mismo, tanto física como mentalmente, sienta las bases para afrontar los retos de la vida, ya sean grandes o pequeños. Puede ser difícil poner límites, pero son muy importantes. No querrá sobrecargarse demasiado y consumirse. Priorice el sueño y el ejercicio para sentirse equilibrado en el trabajo y en la vida. Céntrese en cosas que le ayuden a sentir paz física y mental.



Conéctese

Los seres humanos están programados para la conexión y relacionarse con los demás puede aumentar la longevidad y la felicidad general. Las relaciones ayudan a mejorar la salud física y mental y alivian el estrés. Encuentre una manera de conectarse en su comunidad. Conozca gente nueva. O céntrese en sus conexiones personales y trabaje para mejorarlas. Llame o envíe un mensaje de texto a un viejo amigo o cene con uno nuevo-solo construya sus conexiones.

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.¹
- Inscribese en tantos gimnasios como desee y acceda a más de 13,000 sedes de acondicionamiento físico²
- El paquete únicamente digital también está disponible por tan solo \$10 al mes³ (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 más⁴

- 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/MayFYW

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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. BCBSA8886_SPA_0225