

Better You Next Steps Program

Did you know?

According to the Centers for Disease Control and Prevention, chronic diseases—such as heart disease, cancer, and diabetes—are the leading causes of death and disability in the United States. Chronic diseases account for 70% of all deaths in the United States, which is 1.7 million each year.*



Benefits of health coaching sessions:

- Provide assistance in making healthy choices to help you manage:
 - Healthy eating habits
 - A healthy weight
 - Physical activity
 - Stress
 - Cholesterol
 - Blood sugar
 - Blood pressure
- Provide smoking cessation programs by phone or at the work site
- Provide tools and resources to help you reach your wellness goals
- Provide information that empowers you to make informed health care decisions

Did you participate in an onsite program for weight management, tobacco cessation, stress reduction or physical activity? A Next Steps Registered Nurse can provide you the inspiration, support and accountability you need to make a lasting change.

Next Steps Registered Nurses provide FREE individualized health coaching to assist you in making healthy lifestyle choices. Health coaching sessions are available in English, Spanish and Creole, and are offered by phone or at the work site.

Contact us today for more information or to enroll in Next Steps Program.



Email:
nextsteps@floridablue.com



Call:
1-800-477-3736, ext. 54837
TTY, call 1-800-955-8771 or 711
Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. EST

Programa de Better You **Next Steps**

¿SABÍA QUE...?

De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, cáncer y diabetes son las causas principales de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Las enfermedades crónicas causan el 70% de las muertes (1.7 millones de personas) en los Estados Unidos cada año.*



BENEFICIOS DE LAS SESIONES DE ASESORÍA DE SALUD:

- Proporcionan apoyo para que haga elecciones saludables que le ayuden al manejo de:
 - Buenos hábitos de alimentación
 - Un peso saludable
 - Actividad física
 - Estrés
 - Colesterol
 - Azúcar en la sangre
 - Presión arterial
- Ofrecen programas para dejar de fumar por teléfono o en su lugar de trabajo
- Proporcionan las herramientas y los recursos necesarios para ayudarle a alcanzar las metas relacionadas con su bienestar
- Proporcionan información que le ayudará a tomar las decisiones correctas en cuanto a su salud

¿Participó usted en un programa para controlar el peso, dejar de fumar, reducir el estrés o incrementar la actividad física? Las Enfermeras Graduadas de Next Steps le pueden proporcionar la inspiración, el apoyo y el compromiso que usted necesita para hacer un cambio perdurable.

Las Enfermeras Graduadas de Next Steps proporcionan asesoría individual **GRATUITA** en materia de salud para ayudarle a llevar un estilo de vida más saludable. Las sesiones de asesoría se ofrecen en inglés, español y en creole haitiano, y también se ofrecen por teléfono o en su lugar de trabajo.

Comuníquese con nosotros hoy mismo para obtener más información o para inscribirse en el programa Next Steps.

Por Internet

nextsteps@floridablue.com



Por Teléfono

1-800-477-3736, ext. 54837



Los usuarios de equipo teleescritor (TTY) deben llamar al 1-800-955-8771 ó 711 De lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. Hora del Este