



ASESORAMIENTO PARA EL BIENESTAR

Haga una llamada en nombre de su salud

Con solo una llamada alcanzará sus metas de salud.

¿Le gustaría lograr **un peso saludable, dejar el tabaco, reducir el estrés, moverse más, comer más sano o dormir mejor?**

Hable con un asesor de bienestar que está capacitado para aumentar su motivación y tomar decisiones. Juntos, crearán un plan personalizado para el cambio.

Para hacer citas con un asesor:

- Llame al (866) 251-4514, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Haga su cita en línea en kp.org/mydoctor/wellnesscoaching (en inglés)

Programa las sesiones con su asesor a la hora que le sean convenientes:

- de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.
- sábados de 8:30 a.m. a 5 p.m.

El programa de asesoramiento está disponible sin costo adicional para los miembros de Kaiser Permanente.



WELLNESS COACHING

Make the call for health

Reaching your **health goals** is just a phone call away.

Would you like to achieve a **healthy weight, quit tobacco, lower your stress, move more, eat healthier, or sleep better?**

Talk with a specially trained wellness coach to build your motivation and take action. Together, you'll create a customized plan for change.

To schedule coaching appointments:

- Call (866) 251-4514 (available 24/7)
- Book online at kp.org/mydoctor/wellnesscoaching

Set up sessions with your coach at times that work for you:

- Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m.
- Saturday, 8:30 a.m. to 5 p.m.

Coaching is available at no additional cost to Kaiser Permanente members.