

Actividades recomendadas de Go365



Volverse más saludable y maximizar los puntos con las actividades recomendadas de Go365™

Go365 puede ayudarle a tomar medidas para una mejor salud, a partir de hoy, con las Actividades recomendadas. Las Actividades recomendadas están diseñadas especialmente para usted, en función de la información que compartió sobre su salud cuando respondió la Evaluación de salud, junto con los resultados de la prueba biométrica. Como se diseñan específicamente para sus necesidades de salud, pueden originar un impacto radical en su salud.

Sus Actividades recomendadas personalizadas de Go365 pueden incluir:



Alcanzar o mantener un peso saludable consumiendo una dieta más nutritiva



Reducir la presión arterial



Hacer ejercicio regularmente



Hacer elecciones de estilo de vida más saludables, como dejar de fumar

Aproveche al máximo las Actividades recomendadas:

el desafío es realizar todas las Actividades recomendadas en un plazo determinado. Cuando lo haga, ganará puntos extras. También ganará puntos por completar al mismo tiempo actividades cotidianas que le ayudan a alcanzar su meta. Es así de simple. Por ejemplo, puede recibir una Actividad recomendada para bajar 10 libras. Realizar actividades cotidianas como llevar un seguimiento de los pasos que da a diario, tomar un curso en línea sobre

alimentación saludable o inscribirse en un centro de acondicionamiento físico puede ayudarle a alcanzar su meta, y hacer que gane más puntos. A medida que alcanza sus metas y mejora su salud, recibirá nuevas Actividades recomendadas. Recuerde, llevar a cabo Actividades recomendadas puede originar un gran impacto en su estado de salud general y otorgarle un montón de puntos y Bucks.

Regístrese en su cuenta de Go365 en **Go365.com** para ver todas las actividades que puede hacer para ganar puntos.



Únase a la comunidad de apoyo de Go365 **community.go365.com**



Regístrese o inicie sesión en **Go365.com** o en la aplicación Go365

Go365 no es un producto de seguro. No está disponible con todos los planes de salud de Humana.

Humana Inc. y sus subsidiarias ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card.

注意: 如果您嚮用繁體摺文，您躉薨敲費獲得語言援薨服護。請致電會躉燦模的電話號碼。