



# 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](https://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.