



Individualized health coaching with a Registered Nurse Certified Health Coach

Individual health coaching can support your journey toward optimal health through education and motivation. It's available to you at no extra cost.

### Areas of wellness focus

- One-on-one support from a Registered Nurse Certified Health Coach to help you:
  - ◆ Adopt healthy eating habits
  - ◆ Lose weight
  - ◆ Find ways to add more activity into your day
  - ◆ Learn ways to manage stress
  - ◆ Manage high cholesterol, blood pressure and blood sugar
  - ◆ Quit using nicotine
- Programs to help you learn about and manage blood pressure, diabetes and cholesterol, with additional programs done on request—all available at no extra cost.

**Sign up today!**

Two easy ways to enroll for Florida Blue members and those 18 and older on your plan.



**Email:**  
[nextsteps@floridablue.com](mailto:nextsteps@floridablue.com)



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



Instrucción personalizada en salud con una enfermera registrada certificada en asesoría de salud

Florida Blue   
BetterYou

Esta asesoría individual de salud le puede ayudar en su camino hacia una salud óptima por medio de educación y motivación. Y está disponible para usted sin costo adicional.

### Áreas de enfoque para el bienestar

- Apoyo personalizado a través de una enfermera registrada certificada en asesoría de salud que le ayudará a:
  - ◆ Adoptar buenos hábitos de alimentación
  - ◆ Perder peso
  - ◆ Encontrar maneras de incorporar más actividad física en su vida diaria
  - ◆ Aprender maneras de reducir el estrés
  - ◆ Controlar el colesterol alto, la presión arterial y el azúcar en sangre
  - ◆ Dejar de usar nicotina
- Programas para ayudarle a obtener más información y a controlar la presión arterial, la diabetes y el colesterol, con programas adicionales hechos a pedido; todo disponible sin costo adicional.

**¡Inscríbese hoy!**

Hay dos maneras sencillas en que los miembros de Florida Blue y los mayores de 18 años pueden inscribirse en su plan:



**Correo electrónico:**  
nextsteps@floridablue.com



**Llame al:**  
800-477-3736, ext. 54837.  
Para línea TTY, llame al 800-955-8771 o al 711  
De lunes a viernes,  
8 a.m. a 5 p.m. (Hora del este)

Florida Blue es una marca comercial de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

ATTENTION If you speak English, there are free of charge language assistance services available to you. Call 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

85221S 0121R