



Weight Management

Support for a slimmer, healthier you

If you've considered losing weight, you've probably thought, "I'll start tomorrow." Unfortunately, tomorrow can turn into next week ... next month ... and next thing you know, tomorrow is nowhere in sight. If you want to seize the day and start losing weight, Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) wants to help.

BCBSTX has developed a Weight Management program to help you slim down and feel healthier. The program offers guidance and support through lifestyle and motivational coaching and personalized goal setting with an action plan.

Weight Management Assistance

Once you have been identified as a candidate for the Weight Management program, your "Readiness to Change" will be assessed to determine the level of outreach you will receive. Outreach could include working with a Wellness Coach who would provide personal assistance such as goal setting and periodic progress checkups, or you may choose to only use self-guided tools and resources.

Enroll Today

To enroll in the
Weight Management
program call

1-800-462-3275.

bcbstx.com/ut



BlueCross BlueShield of Texas



THE UNIVERSITY of TEXAS SYSTEM
Nine Universities. Six Health Institutions. Unlimited Possibilities.

55676.0312



Programa para el Control de Peso

Apoyo para bajar de peso y sentirse más saludable

Si está considerando bajar de peso, tal vez se haya dicho a sí mismo, “Mañana empiezo”. Lamentablemente, mañana podría convertirse en la próxima semana... el próximo mes... o nunca. Si desea aprovechar la oportunidad y comenzar a perder el exceso de peso, sepa que Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) desea ayudarlo.

BCBSTX ha desarrollado un Programa de Control de Peso para ayudarlo a perder esos kilos de más y sentirse más saludable. El programa ofrece orientación y apoyo a través de entrenamiento relacionado con su estilo de vida y motivación y estableciendo metas personalizadas conjuntamente con un plan de acción.

Asistencia para el Control de Peso

Una vez que lo hayan identificado como un candidato elegible para participar en el programa de Control de Peso, evaluaremos su “Disposición para el Cambio” a fin de determinar el nivel de asistencia que recibirá. El programa de asistencia podría incluir tener que trabajar con un Entrenador para el Bienestar Personal (“Wellness Coach”), quien le proporcionará asistencia personal para establecer metas y evaluará periódicamente su progreso. Usted bien puede optar por utilizar herramientas y recursos de uso personal.

Inscríbase Hoy Mismo

Inscríbase en el
Programa de Control
de Peso, llame al
1-800-462-3275.

bcbstx.com/ut



BlueCross BlueShield of Texas



THE UNIVERSITY of TEXAS SYSTEM
Nine Universities. Six Health Institutions. Unlimited Possibilities.

55676.0312