

# CÓMO SER MÁS ACTIVO

Cigna Healthier Together®

Piensa en tus niveles de actividad actuales y cómo te gustaría volverte más activo. La actividad mental es igual de importante que la actividad física. La última pregunta es especialmente importante. Piensa en cómo celebrarás tu éxito.

## Preguntas para ayudarte a comenzar.

1. ¿Cuál es una manera de ser activo que me gustaría incorporar a mi vida diaria?
2. ¿Qué objetivos pequeños y a corto plazo puedo establecer y cumplir en las siguientes semanas?
3. ¿Necesito hacer algo antes de empezar (por ejemplo: hablar con mi médico, comprar calzado para caminar, encontrar un parque cercano, etc.)?
4. Si no sigo mi plan como esperaba, ¿qué pasos puedo dar para empezar de nuevo?
5. ¿De qué manera me sentiré diferente cuando haya estado más activo? ¿Cómo celebraré mi éxito?



Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, incluyendo Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Evernorth Behavioral Health, Inc. o sus afiliadas. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. La información incluida en este folleto no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento brindados por un profesional médico. Pídele siempre asesoramiento a tu médico u otro proveedor de cuidado de la salud calificado si tienes alguna pregunta sobre una condición médica o un tratamiento y antes de iniciar un nuevo tratamiento de cuidado de la salud, y nunca ignores el asesoramiento médico profesional ni demores en consultar a un profesional por algo que hayas leído en este folleto. © 2022 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.