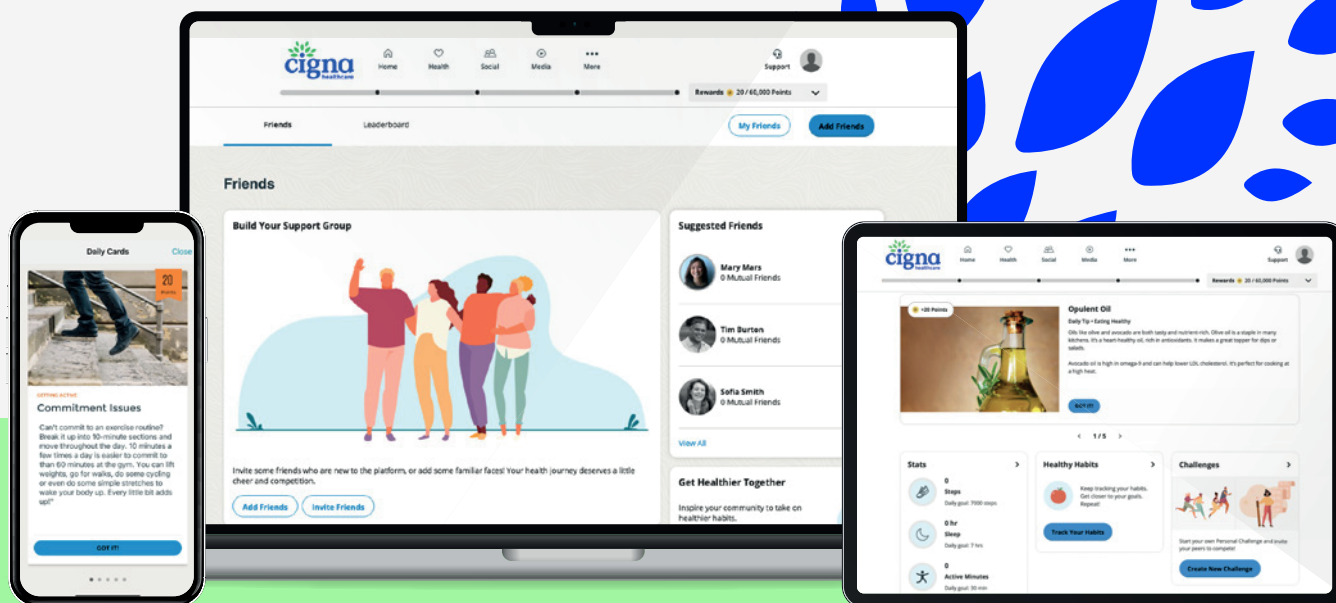




Dé el primer paso hacia el bienestar.



**Con la Experiencia de bienestar de Cigna HealthcareSM,
le ayudaremos a hacer que cada paso cuente.**

Elija su propio camino hacia el bienestar.

Cualquiera sea su motivación –reducir el estrés, tener más energía o participar más en su comunidad–, usted puede personalizar sus metas y encontrar la mejor forma de alcanzarlas. Está todo incluido en su plan de Cigna Healthcare, sin cargo adicional para usted.

Nuestra Experiencia de bienestar le permite establecer metas que pueden alcanzarse, desafiar a sus amigos para participar en competencias saludables, enfrentar el estrés y disfrutar de un estilo de vida más saludable.



Esto es lo que hacemos para que sea fácil y divertido:



Cuide su salud con asesoramiento digital.

Elija una meta relevante para usted. Journeys®, la herramienta de asesoramiento digital personalizado, le guiará para que pueda dar pasos pequeños y alcanzables, y así “probar” y desarrollar hábitos saludables duraderos.



Desafíese... y desafíe a otros.

Agregue una dosis de competencia amistosa a su plan de bienestar, y desafíe a amigos y colegas a crear nuevos hábitos saludables, como quién da la mayor cantidad de pasos o quién quema más calorías.



Lleve un registro de sus avances.

Conecte su Apple Watch®, Fitbit® y muchas otras aplicaciones y dispositivos de seguimiento del estado físico para que se acrediten todas sus actividades.



Transmita la motivación.

Comparta la diversión y ofrezca acceso a una cuenta gratuita a hasta 10 amigos y familiares para alentarse y motivarse mutuamente.



Hagamos elecciones saludables, estemos bien juntos y vivamos mejor cada día.

Mire este video para conocer de antemano lo que puede esperar.



Comience con estos simples pasos:

- 1 Configure su perfil hoy mismo en **myCigna.com**® o en la aplicación myCigna®.
- 2 Seleccione la pestaña **Wellness** (Bienestar) para inscribirse.

No se olvide de activar las notificaciones de la aplicación para que le lleguen recordatorios e información útil sobre próximas oportunidades y poder aprovechar al máximo su experiencia móvil.

Se aplican los términos de la aplicación/tienda en línea y los cargos de las compañías de telefonía celular/uso de datos. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.

964931SPc 2025 © Cigna Healthcare.

