



**CONSEJO DE BIENESTAR:** Agregue movimiento a su día. Dé un corto paseo, opte por las escaleras en lugar del ascensor o monte en bicicleta o trote en lugar de conducir.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) para obtener recursos útiles.