



Your future

so  
sodexo

## El programa iCanChange le ofrece el apoyo que necesita para dejar la dieta y realizar los cambios duraderos que desea.

¿Lucha usted con su peso? Si usted está cansado de hacer dieta sin éxito, el programa iCanChange de LifeWorks de Sodexo puede hacer una diferencia real. iCanChange es un programa de entrenamiento de salud diseñado para ayudarlo a realizar los cambios a largo plazo de estilo de vida de manera que pueda usted controlar su peso y vivir una vida más saludable.

Cuando usted se inscribe para el entrenamiento personal, usted trabajará por teléfono o por e-mail con su propio entrenador personal de salud. Usted recibirá las herramientas iCanChange, que incluye un libro de trabajo, un podómetro para llevar el registro de su actividad, una cinta métrica para registrar su progreso y un anuncio magnético para el refrigerador. Y usted trabajará a su propio ritmo—no hay reuniones, mediciones de peso ni plazos. iCanChange es traído a usted de forma gratuita por su compañía y es completamente confidencial.

### iCanQuit iCanRelax iCanChange

Descubra cómo el programa de entrenamiento de salud iCanChange puede ayudarlo. Llame al 888-732-9020 para hablar con un entrenador de salud en Español o visite: [www.iamsodexo.com](http://www.iamsodexo.com) > LifeWorks.



**sodexo**  
Making every day a better day