



(Spanish translation below / Traducción al español más abajo)



**What motivates you to get fit and/or lose weight?
Your Sodexo benefits can help you achieve your goals.**

Get Motivated With a Personal Coach

Imagine having your own personal coach to help you focus on your health goals and stay motivated to reach them. Eligible employees can take advantage of Sodexo LifeWorks iCan Health Coaching, a free service that matches you with your very own personal health coach who can help you focus on your goals and give you the one-on-one support and encouragement you need to achieve them.

Get motivated to lose weight with [iCan Change](#), a health coaching program designed to help you make long-term lifestyle changes to manage your weight and live a healthier life. When you sign up for iCan Change

- You work with your own personal health coach over the phone or by email.
- You'll receive the iCan Change toolkit, which includes a workbook, a pedometer to track your activity, a tape measure to mark your progress and a refrigerator magnet.
- You'll work at your own pace—there are no meetings, no weigh-ins and no deadlines.
- iCan Change is available to eligible Sodexo employees free of charge
- iCan Change is completely confidential

Get started today by calling LifeWorks or visit www.LifeWorks.com (Talk to your manager for contact information or website ID and password)

Get Motivated To Be Active

Your benefits provide opportunities to develop an active lifestyle whether you are looking for a gym membership, sports equipment or exercise activities for the whole family.

- Check with your medical plan for discounts available to you for gym memberships. Example: Cigna subscribers and [Kaiser Permanente members](#) are eligible for discounts at fitness centers.

Eligible Employees can use LifeWorks:

- Order a free CD from LifeWorks to make walking part of your daily routine..
- View the **Staying Fit For Life Seminar** offered by LifeWorks and learn how to create a plan for sustaining fitness, including how to stay motivated and committed to an exercise program. Visit LifeWorks.com and Search: *Staying Fit For Life*
- Get a discount on sneakers or athletic apparel through the Sodexo Employee Discount Program available on LifeWorks.com. Select *Employee Discount Program* on the menu options at the bottom of the page and select *Sports* or *Recreation* to find discounts to Dicks, The Walking Store,, Finish Line and more.

(Ask your manager for LifeWorks access information)

Get Motivated to Eat Healthy

These days most families are over-scheduled and on-the-go, making it a challenge to eat healthy, nutritious meals. Develop a healthy eating plan that works for you and your entire family with the help of your Sodexo benefits.

- Check your medical plan for nutrition education and weight loss programs:
 - Cigna subscribers and their eligible dependents can take advantage of discounts on a variety of health and wellness products and services that may not be a covered benefit under the health plan through the Healthy Rewards program. Discounts are available on gym memberships, weight loss programs, vitamins and more. Learn more at www.myCigna.com or by calling Customer Service at 800 909 2227.
 - The UnitedHealthcare HRA Plan (formerly Definity Health) provides Paths to Wellness to participants including health coaches and online healthy living programs. Go to www.myuhc.com/groups/sdx for details.
 - The Kaiser Permanente HMO Plans offers participants exercise and nutrition programs and discounts fitness centers and health products. Go to www.kaiserpermanente.org for details.
- www.lifeworks.com is your source for information and education about nutritious eating plans. Eligible employees can:
 - Read articles such as Raising a Healthy Eater: The Toddler Years and Just How Much Food Is on That Plate? Understanding Portion Control
 - Go to the **Weightloss Toolkit** and find more than 30 meal ideas and recipes such as Banana Pancakes and Spinach-Stuffed Sole with Parmesan Pilaf
 - Download **50 Tips to Healthy Eating**
 - Download a **Food Diary** from LifeWorks to track what you eat and be motivated to make healthy food choices
 - Listen to a podcast from Dr. Miriam Nelson called **Food Rules for Healthy Eating and Staying Healthy** to get tips on exercise, weight management for you and your child, and more

(Ask your manager for LifeWorks access information)

Get Motivated to Take Charge of Your Health

- Take charge of your health with preventive care provided by Sodexo health plans:
 - Make an appointment for a physical exam – an important part of health care at any age. All Sodexo health plans allow one free preventive care check-up per year.
 - Take care of your teeth with regular cleanings. Employees participating in the MetLife Dental Plan are covered for two cleanings each year with a participating dentist. Go to www.metlife.com/mybenefits for more information on the MetLife Dental Plan.
 - Getting your eyes examined isn't just for glasses. Protect your eyes with regular check-ups. If you are a Vision Plan participant, go to www.eyemedvisioncare.com. Check out Wellness 101 on the site for vision care information and learn the importance of eye exams, disease awareness and even how to choose the perfect eyewear. You'll also find videos to help you and your children prepare for an eye exam.
- Use your access to LifeWorks online to order a free booklet, **Taking Charge of Your Health**.

Incentívese.

Póngase en forma y adopte hábitos saludables con la ayuda de los beneficios de Sodexo

¿Qué te motiva a ponerte en forma y / o perder peso?

Los beneficios de Sodexo pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

El incentivo de un asesor personal

Suponga que cuenta con su propio asesor personal para ayudarlo a centrarse en sus objetivos de salud y mantenerse motivado para alcanzarlos. Los empleados de Sodexo que reúnan los requisitos pueden aprovechar el asesoramiento de salud LifeWorks iCan de Sodexo, un servicio gratuito que lo pone en contacto con un asesor de salud personal que lo ayudará a centrarse en sus objetivos y le brindará el apoyo y el aliento personalizado necesarios para alcanzarlos.

Incentívese para perder peso con [iCan Change](#), un programa de asesoramiento de salud diseñado para ayudarlo a cambiar su estilo de vida en el largo plazo para controlar su peso y vivir una vida más saludable. Al inscribirse en iCan Change, obtendrá los siguientes beneficios:

- Trabjará con su propio asesor de salud ya sea por teléfono o por correo electrónico.
- Recibirá el juego de herramientas iCan Change, que incluye un cuaderno de ejercicios, un podómetro para llevar el control de la actividad que realiza, una cinta métrica para medir su progreso y un imán para el refrigerador.
- Trabjará a su ritmo: sin reuniones, pesajes ni fechas límite.
- iCan Change está disponible sin cargo para los empleados de Sodexo que cumplan con los requisitos.
- iCan Change es totalmente confidencial.

Llame a LifeWorks o visite www.LifeWorks.com para comenzar hoy. *(Solicite la información de contacto o el id. del sitio web y la contraseña a su gerente)*

Encuentre el incentivo para estar activo

Sus beneficios le brindan oportunidades de adoptar un estilo de vida activo ya sea que desee ir a un gimnasio, adquirir equipos deportivos o hacer actividades deportivas con toda la familia.

- Consulte su plan médico para acceder a los descuentos disponibles en gimnasios. Por ejemplo: Los suscriptores de PPO (Organización de Proveedor Preferido) y los miembros de Kaiser Permanente pueden obtener descuentos en centros de deportes.

Los empleados que reúnan los requisitos pueden utilizar LifeWorks para aprovechar los siguientes beneficios:

- Solicitar un CD gratuito de LifeWorks para que caminar sea parte de su rutina diaria.
- Ver el seminario **Mantenerse saludable por la vida** que ofrece LifeWorks y aprender a diseñar un plan para hacer actividad física, que incluye cómo mantenerse motivado y comprometido con un programa de ejercicios. Visite LifeWorks.com y busque: *Staying Fit For Life (Mantenerse saludable por la vida)*
- Obtener un descuento en indumentaria o calzado deportivos mediante el Programa de descuentos para empleados de Sodexo disponible en LifeWorks.com. Seleccione *Programa de descuentos para empleados* en la barra de navegación derecha y, en la pestaña *Centro de compras* seleccione *Deporte y actividad física* para obtener descuentos en Dick's, The Walking Store y muchos más.

(Solicite la información de acceso a LifeWorks a su gerente)

Encuentre el incentivo para comer sano

En la actualidad, la mayor parte de las familias son muy activas y tienen horarios ajustados; por eso, mantener una dieta saludable y nutritiva se convierte en un desafío. Diseñe un plan de alimentación saludable para usted y toda su familia con la ayuda de los beneficios de Sodexo.

- Consulte su plan médico para obtener información sobre los programas de educación nutricional y pérdida de peso:
 - suscriptores de Cigna y sus dependientes elegibles pueden aprovechar los descuentos en una variedad de productos de salud y bienestar y servicios que no puede ser un beneficio cubierto bajo el plan de salud a través del programa Healthy Rewards. Los descuentos están disponibles en membresías en gimnasios, programas para bajar de peso, vitaminas y mucho más. Obtenga más información en www.myCigna.com o llamando al Servicio al Cliente al 800 909 2227.
 - El plan HRA (Cuenta de Reembolso de Gastos Médicos) de UnitedHealthcare (antes denominado plan de salud Definity) brinda a los participantes alternativas para el bienestar, como herramientas de evaluación de riesgos de salud, asesores en salud y programas de bienestar en línea. Vaya a www.myuhc.com/groups/sdx para obtener más detalles.
 - Los planes HMO (Organización de Mantenimiento de la Salud) de Kaiser Permanente le proporcionan a los participantes programas de nutrición y ejercicios y descuentos en centros de deportes y productos para la salud. Vaya a www.kaiserpermanente.org para obtener más información.
- www.lifeworks.com es su fuente de información y educación acerca de los planes de alimentación nutritiva. Los empleados que reúnan los requisitos podrán:
 - Leer artículos útiles, como Raising a Healthy Eater: The Toddler Years (Educación nutricional: los primeros años) y Just How Much Food Is on That Plate? Understanding Portion Control (¿Cuánta comida hay en su plato? Nociones sobre el control de las porciones).
 - Ir a **Herramientas para perder peso** y encontrar más de 30 ideas para cocinar y recetas, como los panqueques de banana y el lenguado relleno de espinaca con pilaf de parmesano.
 - Descargar 50 Tips to Healthy Eating (50 consejos para una alimentación saludable).
 - Descargar el **Food Diary** (Diario de comidas) de LifeWorks para controlar lo que come y motivarse para tomar buenas decisiones alimenticias.
 - Escuchar un podcast de la doctora Miriam Nelson titulado **Food Rules for Healthy Eating and Staying Healthy** (Reglas alimenticias para comer sano y mantenerse en forma) con consejos sobre ejercicios y control de peso para usted y sus hijos, y mucho más.

(Solicite la información de acceso a LifeWorks a su gerente)

Encuentre el incentivo para ocuparse de su salud

- Ocúpese de su salud con la atención médica preventiva que ofrecen los planes de salud de Sodexo:
 - Solicite un turno para realizarse un examen de control, que es una parte importante de la atención de la salud a cualquier edad. Todos los planes de salud de Sodexo cubren una revisión médica preventiva anual gratuita.
 - Ocúpese de sus dientes realizándose limpiezas periódicas. Los empleados que participen en el plan dental de MetLife obtienen la cobertura de dos limpiezas anuales con un dentista participante. Vaya a www.metlife.com/mybenefits para obtener más información sobre el plan dental de MetLife.
 - Las revisiones oftalmológicas no solo se realizan para conseguir lentes. Proteja sus ojos con revisiones periódicas. Si es un participante del plan Vision, vaya a www.eyemedvisioncare.com. En este sitio, vaya a la pestaña Wellness 101 (Bienestar 101) para obtener información sobre la atención oftalmológica y aprender acerca de la importancia de los exámenes oftalmológicos, la concientización sobre enfermedades e incluso el modo de elegir los lentes y accesorios ópticos perfectos para usted. También encontrará videos para ayudarlo a usted y a sus hijos a prepararse para un examen oftalmológico.
- Con los datos de acceso de LifeWorks en línea, solicite el cuadernillo gratuito **Taking Charge of Your Health** (El control de su salud).