

(Spanish translation below / Traducción al español más abajo)

## Get a Healthy Start to 2012 Use Sodexo Benefits to Support Your New Year's Resolutions



### Did you resolve to focus on your health for 2012? First step—Assess your health.

If you are a PPO, Definity Health or Kaiser Permanente HMO medical plan participant, use the plan's free resources to assess the state of your health. Use your results to set realistic goals for the New Year.

- PPO Plan subscribers and their eligible dependents can take the Health Assessment at [www.myCigna.com](http://www.myCigna.com) by clicking on My Health Assessment under the MANAGE MY HEALTH tab. The result is a personalized report with action steps to improve your health.
- **UnitedHealthcare HRA** subscribers can take a **Personal Health Assessment** at [www.myuhc.com](http://www.myuhc.com)\*. After you complete it, you receive a report providing tips to improve your health. Also available are online Health Coaches to support your wellness efforts.
- **Kaiser Permanente HMO** subscribers can focus on their health with **My Health Manager**. To take the Total Health Assessment, go to [www.kp.org](http://www.kp.org)\* and click on My Health Manager and Total Health Assessment.

*\*You are required to set up an account on the medical plan's website with a username and password in order to access the health resources. These resources are completely voluntary and your answers to the health assessment questions will not be reported back to Sodexo or used in any way by the medical plan.*

---



## More Resources to Help You

Sodexo employees can use LifeWorks online resources to get healthy through personal coaching, exercise, a healthy diet, smoking cessation, managing stress and much more.

- **Discussion Board “Getting Fit”**— share ideas with a LifeWorks community
- **Weight Loss Toolkit**—find resources to achieve a healthy weight, including [food and exercise logs](#), links to [health calculators](#), [healthy recipes](#) and more
- **Order a free booklet** Taking Charge of Your Health
- **Monthly Newsletters**—read about the on subjects that interest you most in your e-mail.
- **Audio Tips**—use your drive time to get tips on exercise, weight management for you and your child, and more. Podcasts for January - Food Rules for Healthy Eating and Staying Healthy: Tips from Dr. Miriam Nelson
- Read helpful articles such as:
  - Raising a Healthy Eater: The Toddler Years
  - Just How Much Food Is on That Plate? Understanding Portion Control
  - Taking Care of Yourself



## You Can Quit Smoking!

Sodexo puts a high importance on our employees’ health and well-being. We provide smoking cessation programs to help you quit for good. Enroll in a cessation program through the Sodexo medical plan in which you participate or through LifeWorks. And, as an added incentive, employees who enroll in a smoking cessation program can avoid the \$600 nicotine surcharge\*.

- **PPO Plan: CIGNA Quit Today<sup>®</sup>** tobacco cessation program -- Call the Personal Health Team at 800 909 2227 or visit [www.myCigna.com](http://www.myCigna.com) and register for the online program.
- **Definity Health: QuitPower<sup>®</sup>**—Visit [www.myuhc.com](http://www.myuhc.com) or call 877 QUIT PWR (877 784 8797).
- **Kaiser Permanente HMO: Healthy Lifestyles Program**—Health Media<sup>®</sup> Breathe<sup>™</sup>—Visit <https://members.kaiserpermanente.org> and click on the link for the healthy lifestyles program, or call Member Services in your area.
- **LifeWorks: iCanQuit Free Health Coaching Program**—Visit <http://www.lamSodexo.com> > LifeWorks (ask your manager for contact information and/or User ID and Passcodes)

*\*Does not apply to employees enrolled in Hawaii and Puerto Rico medical plans, employees covered under a collective bargaining agreement, or employees continuing coverage through COBRA.*




**You Don't Have To Do It Alone**  
**A LifeWorks Health Coach can help you achieve your health goals**

- LifeWorks Health Coaches can help you manage your weight, quit smoking and manage the stress of daily life.
- You are matched with your own dedicated health coach who will work with you one-on-one, over the phone or online from the privacy of your own home, at your own pace, with no meetings or deadlines.
- Learn how to enroll in this free program on [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com)



**Use Sodexo Employee Discounts to Achieve Your Health Goals**

	<p><b>Join Now For \$12.99 biweekly.</b></p> <p><a href="#">Learn more here</a></p>
---	---

Other Discounts	
<i>Check with your medical plan about discounts available to you.</i>	
<b>PPO Plan</b>	PPO 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 <a href="http://www.myCigna.com">www.myCigna.com</a> or by calling Customer Service at 800 909 2227.
<b>Kaiser Permanente HMO</b>	Kaiser Permanente members can find discounts on fitness centers and alternative medicine such as chiropractors and acupuncturists. Go to <a href="http://www.kp.org">www.kp.org</a>

**For more information about your benefits and LifeWorks programs, go to [www.iamsodexo](http://www.iamsodexo) > Personal Health Benefit.**

## Obtener un comienzo saludable a 2012 Utilizar los beneficios de Sodexo en apoyo de sus resoluciones para el Año Nuevo

### ¿Te decisión de centrarse en su salud para el 2012? El primer paso-Evaluar su salud.



Si usted es un PPO, Definity de la Salud o de Kaiser Permanente HMO participante del plan médico, el uso de recursos libres del plan para evaluar el estado de su salud. Utilizar sus resultados para establecer metas realistas para el Año Nuevo.

• 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](http://www.myCigna.com) o llamando al Servicio al Cliente al 800 909 2227.

• UnitedHealthcare suscriptores de la salud pueden tener un personal Evaluación de la Salud en [www.myuhc.com](http://www.myuhc.com) \*. Después de completarlo, recibirá un informe con sugerencias para mejorar su salud. También están disponibles en línea los entrenadores de la Salud para apoyar sus esfuerzos de bienestar.

• Kaiser Permanente suscriptores de HMO puede centrarse en su salud con My Health Manager. Para tomar el total de Evaluación de la Salud, vaya a [www.kp.org](http://www.kp.org) \* y haga clic en Mi Health Manager y Total de Evaluación de Salud.

*\* Usted tiene la obligación de crear una cuenta en la dirección del plan médico con un nombre de usuario y contraseña para poder acceder a los recursos de salud. Estos recursos están completamente voluntaria y sus respuestas a las preguntas de evaluación de la salud no se informó a Sodexo o utilizar en cualquier forma por el plan médico.*

---

### Más recursos para ayudarle



Empleados de Sodexo puede utilizar los recursos en línea para obtener LifeWorks saludable a través de entrenamiento personal, el ejercicio, una dieta sana, dejar de fumar, controlar el estrés y mucho más.

- Panel de discusión "ponerse en forma" - compartir ideas con una comunidad LifeWorks
- Pérdida de Peso kit de herramientas de encontrar los recursos para lograr un peso saludable, en especial la alimentación y el ejercicio registros, enlaces a calculadoras de salud, recetas saludables y más
- Solicite un folleto gratuito Tomando Control De Su Salud
- Boletines mensuales de leer acerca de la sobre temas que le interesen más en su correo electrónico.
- Consejos de audio a utilizar su tiempo de conducción para obtener consejos sobre el ejercicio, control de peso para usted y su hijo, y mucho más. Podcasts de enero - Normas para la Alimentación Alimentación saludable y mantenerse saludable: Consejos de la doctora Miriam Nelson
- Lea artículos útiles tales como:
  - El aumento de buenos hábitos alimenticios: los años del niño
  - ¿Cuánta Comida Hay en Ese Plato? Entender Control de la Porción
  - Preocúpate por ti



### **Usted puede dejar de fumar**

Sodexo pone una gran importancia en la salud de nuestros empleados y el bienestar. Ofrecemos programas para dejar de fumar para ayudar a dejar de fumar para siempre. Inscríbese en un programa de deshabituación a través del plan de Sodexo médico en el que usted participa o por medio de LifeWorks. Y, como un incentivo adicional, los empleados que se matriculan en un programa para dejar de fumar puede evitar el recargo de 600 dólares la nicotina \*.

- CIGNA o Salir del programa Today ® para dejar de fumar - Llame al Equipo de Personal de Salud en 800 909 2227 o visite [www.myCigna.com](http://www.myCigna.com) y registrarse para el programa en línea.

- UnitedHealthcare: QuitPower ®-Visita [www.myuhc.com](http://www.myuhc.com) o llame al 877 SALIR PWR (877 784 8797).

- Kaiser Permanente HMO: Estilos de Vida Saludables Programa de Salud-Media ® ™ Respira-Visite la página <https://members.kaiserpermanente.org> y haga clic en el enlace para el programa de estilos de vida saludables, o llame a Servicios para Miembros en su área.

- LifeWorks: iCanQuit Libre Salud Programa de Coaching-Visita <http://www.lamSodexo.com>> LifeWorks (pregunte a su gerente de información de contacto y / o ID de usuario y claves de acceso)

*\* No se aplica a los empleados inscritos en Hawai y Puerto Rico, los planes médicos, los empleados cubiertos por un acuerdo de negociación colectiva, o empleados continuar con la cobertura a través de COBRA.*




### **Usted no tiene que hacerlo solo Un LifeWorks Entrenador de Salud puede ayudarle a alcanzar sus metas de salud**

- LifeWorks entrenadores de salud pueden ayudar a controlar su peso, dejar de fumar y controlar el estrés de la vida cotidiana.
  - Usted está emparejado con su propio entrenador de la salud especializados que trabajarán con usted uno-a-uno, por teléfono o en línea de la privacidad de su propia casa, a su propio ritmo, sin reuniones o plazos.
  - Aprenda a inscribirse en este programa de forma gratuita en [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com)
-



**Utilice Descuentos Sodexo para lograr sus objetivos de salud**

 <p><b>BALLY</b> TOTAL FITNESS®</p>	<p>Únete ahora por \$ 12.99 cada dos semanas. <a href="#">Más información aquí</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Otros descuentos</b></p> <p><i>Consulte con su plan médico acerca de los descuentos disponibles para usted.</i></p>	
<p><b>PPO Plan</b></p>	<p>Abonados PPO son elegibles para descuentos en gimnasios y Weight Watchers. Ir a la <a href="http://www.empireblue.com">www.empireblue.com</a> / Sodexo.</p>
<p><b>Kaiser Permanente HMO</b></p>	<p>Miembros de Kaiser Permanente pueden encontrar descuentos en gimnasios y la medicina alternativa, tales como quiroprácticos y acupunturistas. Ir a la <a href="http://www.kp.org">www.kp.org</a></p>

**Para obtener más información acerca de sus beneficios y programas LifeWorks, vaya a [www.iamsodexo.com](http://www.iamsodexo.com) personal > Beneficios de Salud**