



# ¿Desea tomar el camino correcto hacia un estilo de vida más saludable? ¡Descubra cómo un entrenador personal de salud puede ayudar!

Your future

so  
sodexo

¿Alguna vez ha deseado tener su propio entrenador personal para ayudarle a enfocarse en sus metas de salud y permanecer motivado para alcanzarlas? Ya sea que pretenda perder peso, dejar de fumar, lidiar con el estrés del día a día o mantener su corazón saludable, el Entrenamiento de Salud iCan de LifeWorks de Sodexo le asigna su propio entrenador personal de salud quien puede ayudarle a enfocarse en sus metas y darle el apoyo y estímulo personalizados que necesita para lograrlas.

Su entrenador de salud programa con usted llamadas telefónicas para ayudarle a establecer sus metas y crear un plan de bienestar que funcione para usted. Usted puede llamar a su entrenador de salud en cualquier momento que desee y puede tener ilimitadas consultas con su entrenador utilizando un sistema seguro de mensajes en Internet. Usted además recibirá libros de trabajo y otras herramientas que pueden darle el estímulo y apoyo que necesita para mantenerse firme y enfocado.

El programa es gratuito y completamente confidencial. No hay reuniones, mediciones de peso ni plazos—usted participará desde la privacidad de su propio hogar y trabajará a su propio ritmo. Y con la ayuda de un entrenador personal, usted tendrá una mejor oportunidad de lograr sus metas y realizar los cambios saludables que desea.

**iCanQuit iCanRelax iCanChange**

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

